

A hand is shown reaching out from the right side of the frame, with fingers slightly curled. The hand is positioned just above a body of water, which shows ripples and a reflection of the hand. The background is a soft, teal-colored sky. A white rectangular frame surrounds the central text.

RETIRO DE MEDITACIÓN Y CALMA



OBJETIVOS

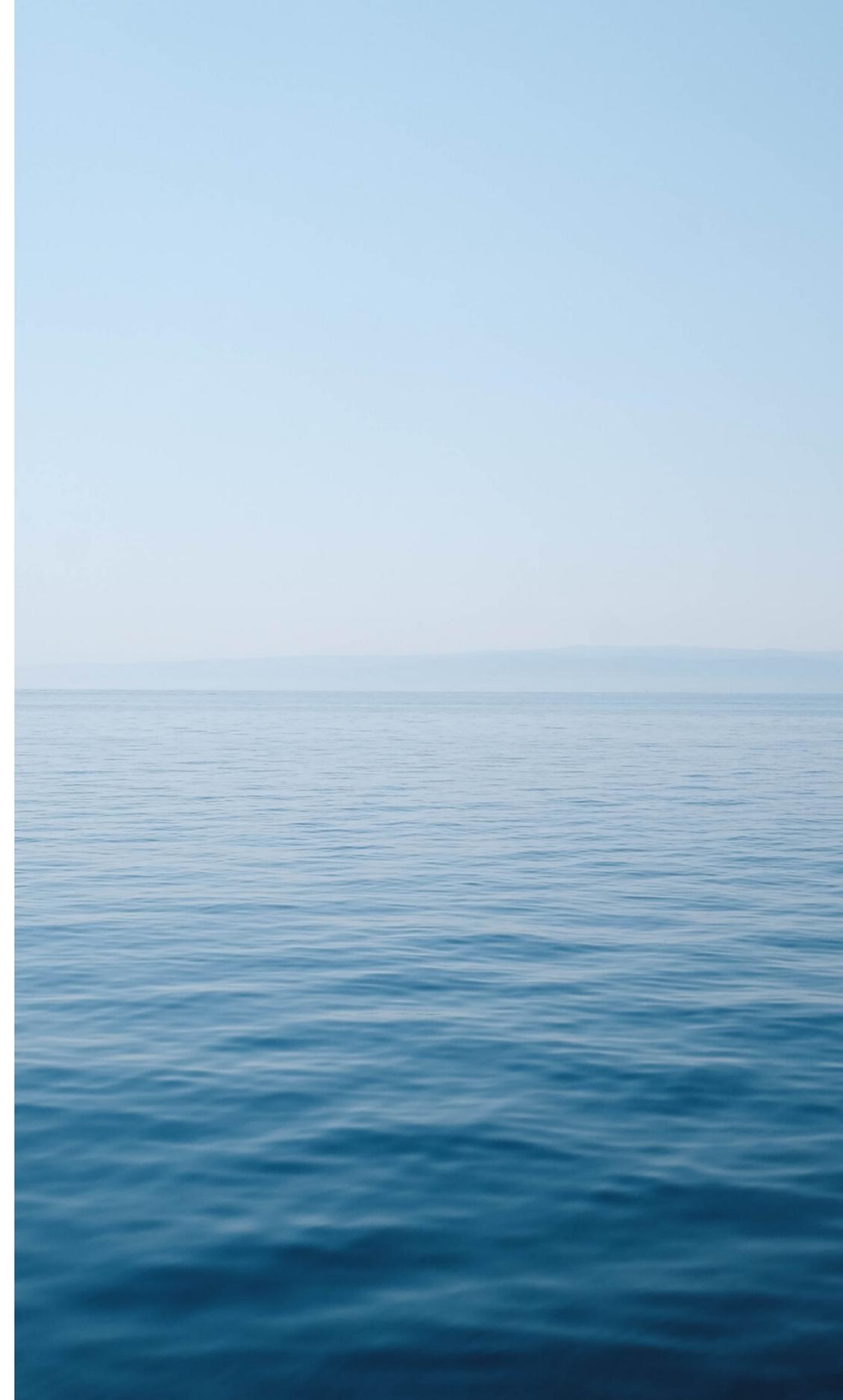
- Avanzar y profundizar en la práctica de Mindfulness, Meditación, Compasión y Calma.
- Aprender a desarrollar espacios en el día a día que generen Conexión, Calma y satisfacción.
- Conectar con el cuerpo a través del movimiento de una forma consciente y amable.
- Profundizar en el autocuidado y en el como integrarlo en el día a día.
- Relacionarse con la comida de una forma consciente y amable, incluyéndola en nuestra práctica meditativa.
- Conectar con la naturaleza a través de paseos conscientes

PROFUNDIZAR

DIRIGIDO A

- Cualquier persona que desee avanzar en alguno de los objetivos descritos en el apartado anterior.
- Personas que tienen formación previa en Mindfulness, Meditación, Compasión o cualquier escuela contemplativa (curso de 8 semanas, retiros etc) y quieren darle continuidad y una mayor profundidad a sus prácticas diarias.
- También para personas sin experiencia previa en mindfulness o meditación y quieran acercarse a través de un entorno seguro, con experiencia y capacitado.

PERSONAS





METODOLOGÍA

Hemos desarrollado un programa residencial de fin de semana que permite acercarse de una forma amable y profundizar en nuestra atención plena, autocuidado y conciencia. Este formato presenta numerosas ventajas, como por ejemplo:

- Salir de nuestro contexto habitual. Esto facilita la desconexión con nuestro día a día habitual y adquirir nuevas perspectivas sobre nosotros mismos, así como de los condicionamientos que nos mantienen atrapados mentalmente. Esto es fácil de observar cuando uno va a otro país o cultura, donde es más fácil estar en el presente y reinventarse a uno mismo. Por ejemplo, se altera la percepción del tiempo (cuatro días pueden parecer dos semanas, etc). Se valora de otro modo cualquier detalle que se nos presenta (un árbol, una acera, etc).

METODOLOGÍA

- Mejora la auto-observación personal. Una experiencia intensiva de comenzar a vivenciar que "yo no soy lo que me creo que soy (pensamientos, emociones, impulsos, etc)". Al dejar de estar rodeado durante unos días de nuestros vínculos habituales (pareja, hijos, familia, compañeros de trabajo, amigos, vecinos, etc) es más fácil detectar nuestras voces internas. Por ejemplo, las fantasías y "peleillas internas" que siguen dentro de mí a pesar de que ya no estoy con esas personas. Así como los mecanismos de distorsión que establecemos con dichas personas (proyecciones, negaciones, etc).
- Trabajo intensivo pero a la vez calmado y con espacios, desde un contexto nuevo donde podemos dedicar todo el día a afinar nuestras herramientas de autoobservación (en los grupos formales, descansos, comidas, contacto con la naturaleza, sueños, etc).

COMPASIÓN

METODOLOGÍA

- Sinergia grupal. El trabajo en grupo y enfocado en el desarrollo personal, tiene innumerables ventajas. Por ejemplo: complicidad, autenticidad, creación de un espacio de protección, altruismo, universalidad, contagio, generación de energía, etc.
- Cuidado personal. Se pone especial atención al desarrollo o profundización de nuevos hábitos de cuidado personal: alimentación (comida vegetariana), reducir el consumo de tóxicos (alcohol, etc), observación corporal, caminatas en la naturaleza, uso de tecnologías, etc.

COMPASIÓN

METODOLOGÍA

- Autenticidad y orientación personal. La suma de los puntos anteriores, facilita el contacto con: nuestra salud interna, el verdadero significado de la vida y la naturalidad de compartirlo con los demás (hijos, familia, amigos, etc).

COMPASIÓN

CONTENIDO

1. Ponemos el énfasis en la asimilación y automatización en el día a día de las técnicas fundamentales de Mindfulness.

- Ancla de la respiración
- Movimientos Mindfulness
- Body scan
- Prácticas de compasión
- Comidas conscientes.
- Caminatas de conexión en plena naturaleza
- Lluvia de árboles

2. Entrenamiento en compasión, a través del autocuidado y conexión inter e intrapersonal.

La compasión, la podemos definir como la capacidad de conectarnos con el sufrimiento propio y el de los demás, acompañada de la motivación sincera de aliviarlo y prevenirlo. Esta es una capacidad instintiva en los seres humanos cuando el que sufre es alguien cercano. Sin embargo, las tradiciones contemplativas sugieren que es posible ampliar nuestro círculo de cuidado y compasión más allá de lo instintivo. Cuando la compasión surge en nuestro corazón, nuestra mente se libera del odio, de los juicios negativos y de la preocupación obsesiva por uno mismo, constituyendo una fuente natural de paz interior y exterior.

CONTENIDO

En este residencial vamos a profundizar en el desarrollar la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás.

Profundizaremos el modelo del profesor Paul Gilbert, centrándonos, durante todo el fin de semana, a través de las prácticas y el descanso, en activar nuestro sistema de calma.

El cultivo de la compasión facilita la capacidad de estar presentes en los momentos de sufrimiento y afrontarlos con valentía. Lo que aumenta las capacidades de resiliencia frente a estrés y el burnout.

Estas cualidades facilitan y apoyan una serie de cambios positivos, incluyendo mayores niveles de auto-compasión, satisfacción vital, felicidad, empatía, compasión hacia los otros y una disminución en síntomas depresivos, estrés y preocupación (Jazaieri et al., 2012, 2013). De esta manera, aunque la investigación científica de la compasión es reciente, los estudios disponibles apuntan a que el cultivo de la compasión puede ser clave para nutrir la propia salud, bienestar y felicidad, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto cotidiano con el sufrimiento.

MEDITACIÓN

CONTENIDO

3. Uso de poemas y cuentos que nos ayudarán en nuestra experiencia de atención plena y toma de conciencia.

Poemas y cuentos para el despertar:

En este Residencial usaremos los cuentos, y poemas, como entrada y salida de las prácticas, diseñados en las grandes tradiciones contemplativas (zen, taoísmo, sufismo, budismo etc)

Son instrumentos empleados y validados durante siglos. Su uso eficaz es diferente al que se nos ha enseñado en nuestra cultura occidental donde buscamos "el sentido" "la moraleja", serán utilizados como semillas para el despertar.

Están diseñados para estimular la consciencia en niños y adultos. A veces están envueltos con el lenguaje del humor, los contrasentidos y los absurdos aparentes. Esto facilita la ruptura de los prejuicios y patrones mentales habituales, sin despertar las resistencias de la personalidad condicionada.

MEDITACIÓN

"Aquí hay más luz".

Alguien vio a Nasrudín buscando algo en el suelo.

- ¿Qué has perdido Mulá? -le preguntó.
- Mi llave -dijo el Mulá.

Fue así que ambos se arrodillaron para buscarla.

Después de un rato, el otro hombre preguntó:

- ¿Dónde se te cayó, exactamente?
- En mi casa.
- Entonces, ¿por qué buscas aquí?
- Hay más luz aquí que dentro de mi casa.

Fuente del cuento:

Idries Shah (1984): "las hazañas del incomparable Mulá Rasrudín". Ed. Paidós. Barcelona. Pág. 26.

Claudio Naranjo (1994). "Carácter y neurosis". Ed. la llave. Pág. 36.

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social.

Educador del programa Psicoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa EECC (escuelas conscientes)

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Profesor acreditado para el programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness de la Universidad de Bangor).

Profesor de retiros de Mindfulness y Compasión, Meditación y Silencio, Meditación y Calma

JUAN BEZOS



ACTITUD

Más información en <https://www.juanbezosmindfulness.com>

PROGRAMA

- **Viernes: llegada al retiro a las 17:00h - 18:00h**

18:30 a 20:30

Bienvenida.
Presentación del taller (horarios, contenidos, logística...)
Presentación participantes, instructores.
Meditación

Cena 21:00h (EN SILENCIO)

- **Sábado:**

08:00

Práctica vipassana

09:00 a 10:00h.

Desayuno

10:00 a 12:30

Enseñanza/Movimiento
Mindfulness/Práctica

Meditativa

12:30/16:00h.

Descanso

Comida

14:00h.

16:30 a 18:30

Caminar Consciente 18:30/19:15
Descanso 19:15/20:15
Práctica de meditación

Cena 20:30 (SILENCIO)

- **Domingo:**

07:45/09:00h.

Práctica meditativa (Movimientos
Conscientes/Meditación)

09:00h

Desayuno

10:00/12:00h

Caminar consciente/Meditación

12:00/12:30h.

Descanso

Meditación

13:00/13:45h

14:00h.

Comida

16:00h.

Cierre





Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS

www.juanbezosmindfulness.com