



RETIRO DE  
MEDITACIÓN,  
YOGA Y  
SILENCIO.

---

*El verdadero amor se compone  
de entendimiento,  
el entendimiento se crea con la  
meditación.*

---

Profesor: Juan Martín Bezos.

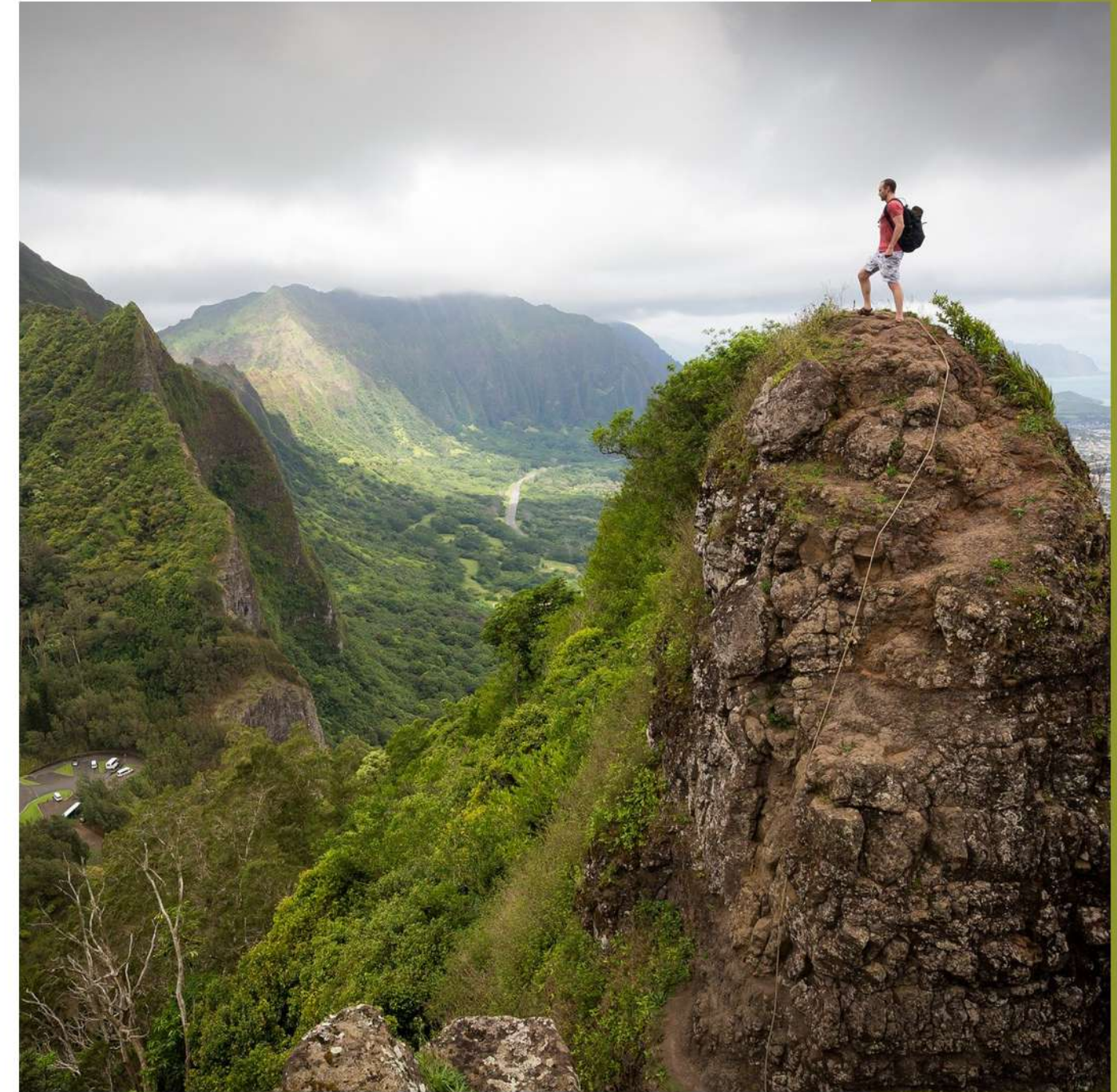
# OBJETIVOS



- Practicar, avanzar y profundizar en diferentes tipos de Yoga, Pranayama y en la práctica de Mindfulness, Meditación, Compasión y Calma, de la mano de dos profesionales contrastados y con una experiencia dilatada.
- 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 **autoconocimiento** y en el como integrarlo en el día a día, a través de las diferentes prácticas de Yoga, Meditación y enseñanzas
- Relacionarse con la comida de una forma **consciente y amable**, incluyéndola en nuestra práctica meditativa.
- Conectar con la **naturaleza**, lejos del bullicio y la contaminación, tanto atmosférica, acústica y lumínica, a través de paseos conscientes y prácticas de conexión.
- Estar con nosotras y nosotros mismos, en **compañía** de personas con intereses afines o inquietudes similares, donde se respetarán los espacios individuales de conexión, paz, silencio, tranquilidad.

# DIRIGIDO A

- **Cualquier persona** que desee avanzar en alguno de los objetivos descritos en el apartado anterior.
- Personas que tienen **formación previa** en Yoga, 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 Yoga Mindfulness o Meditación y quieran acercarse a través de un entorno seguro, con experiencia y capacitado.



# METODOLOGÍA



Hemos desarrollado un programa residencial que permite acercarse de una forma amable y profundizar en nuestro cuerpo, atención plena, autocuidado y conciencia en un marco de silencio. Iremos alternando periodos de enseñanzas, práctica de yoga y meditaciones Samatha, Vipassana y Compasivas, con el silencio como gran maestro que nos acompañará durante el retiro.

# METODOLOGÍA

Este formato presenta numerosas ventajas, como por ejemplo:

1) **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.

3) Nuestra metodología de yoga se conforma de canto de mantras, posturas, respiración y ejercicios bioenergéticos que le brindarán al alumno una sensación inmediata de relajación y, a la vez, de energía. Todos los órganos y sistemas del cuerpo se ven beneficiados tanto física como la mentalmente.

2) 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).

3) **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).

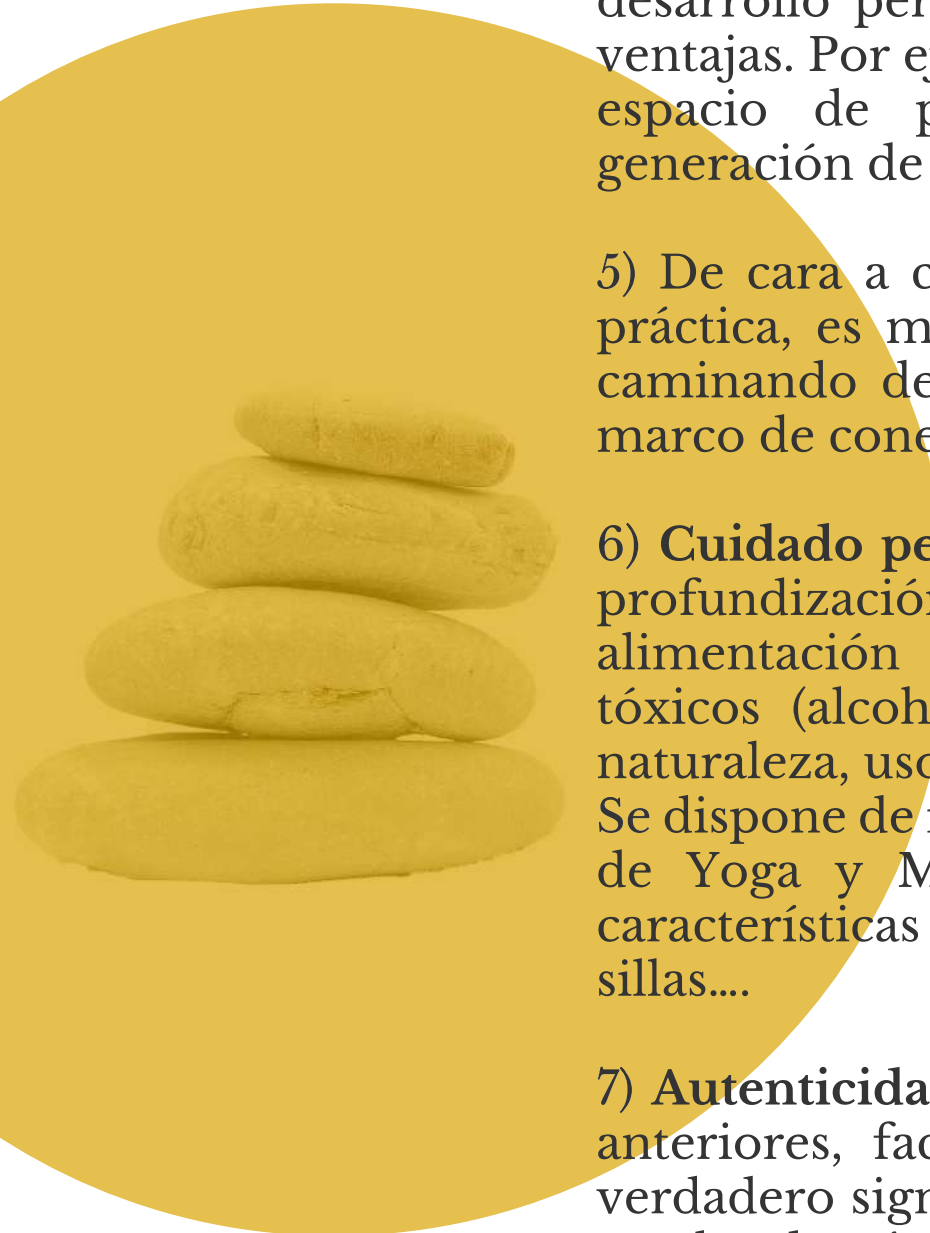
4) **Sinergia grupal.** El trabajo en grupo y enfocado en el desarrollo personal, tanto físico y mental, tiene innumerables ventajas. Por ejemplo: complicidad, autenticidad, creación de un espacio de protección, altruismo, universalidad, contagio, generación de energía, etc.

5) De cara a crear un marco de **intimidad y conciencia** en la práctica, es muy importante entrar en la sala en silencio e ir caminando despacio, de manera consciente, desarrollando un marco de conexión y conciencia del momento presente

6) **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.

Se dispone de material suficiente para poder realizar las prácticas de Yoga y Meditación de forma amable y adaptada a las características personales, cojines, bancos de meditación, zafús, sillas....

7) **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).





*Ane Baztarrika.  
Profesora de Yoga.*

# CONTENIDO YOGA

En este residencial vamos a profundizar en todos los aspectos del yoga para alcanzar esa **energía vital**, calmar la mente y sentirnos mejor.

1) Esta milenaria disciplina es uno de los mejores sistemas de cuidado integral que existen. En el yoga, **cuerpo, mente y espíritu** se fortalecen y serenán con la práctica de las asanas, la respiración y la meditación.

2) Trabajaremos los **pranayamas** o respiraciones, la respiración nos sirve para relajarnos, serenarnos y ver las cosas de otra manera. Refinamos nuestros sentidos, percibimos mejor lo que nos rodea y reducimos las peleas o confrontaciones. Al respirar correctamente eliminamos nuestros sentimientos de enojo, furia, odio etc.

3) Podemos mejorar la **autoestima**, autoexaminarnos sin criticarnos, eliminar pensamientos negativos que nos limitan y llenar la mente de **ideas positivas** que nos permitan crecer.

4) Vamos a obtener herramientas para **mejorar la calidad del sueño**. La melatonina es la hormona encargada de regular los ciclos del sueño. Por su parte, el neurotransmisor llamado serotonina tiene la tarea de regular desde el humor hasta el apetito. Ambos se equilibran cuando hacemos yoga y podemos descansar mejor cada noche.

5) La práctica de esta doctrina oriental mejora nuestras capacidades para **razonar, tomar decisiones y pensar**. Además, aumenta nuestra capacidad de concentración debido a la quietud de las posturas y a la respiración.

6) Las sesiones de yoga estarán diseñadas para que todos los asistentes puedan realizarla, cada uno con sus capacidades físicas. Es muy importante no forzar el cuerpo, creando un marco de amabilidad en la relación con el mismo. No sobrepasar los límites que tu propio cuerpo te va a mostrar.

# CONTENIDO MEDITACIÓN

1) Ponemos el énfasis en la asimilación y automatización en el día a día de las técnicas fundamentales de Mindfulness a través de las practicas en:

- Vipassana
- Samatha
- Compasión
- Conciencia del movimiento y actividades cotidianas

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.



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).



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.



- 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.



Mindfulness Desarrollo Consciente  
Juan Bezos

# ACERCA DEL PROFESIONAL

Desde hace más de veinte años me dedico a **trabajar con personas**, desde el ámbito privado, social e individual.

No concibo mi dedicación como un trabajo, lo concibo como una **vocación personal**.

Estar en contribución hacia la sociedad es algo que le da sentido a mi vida.

Son muchos los colectivos con los que he trabajado, menores, familia, tercera edad, adolescencia, infancia, enfermedad mental y consulta privada.



**Juan Martín Bezos**

Algunas de mis formaciones y dedicaciones son las siguientes:

Director de Desarrollo Consciente, empresa dedicada a la divulgación de Mindfulness y Compasión, retiros y terapia individual. Educador Social. Especialista en Terapias de Tercera Generación. Educador del programa Piscoeducativo 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 para el programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness de la Universidad de Bangor). Facilitador en Terapia Transpersonal por la EDT.

*“Una vida basada en el compromiso de la mejora de la calidad de vida de las personas.”*



**«El yoga es transformador. No sólo  
cambia nuestra forma de ver las cosas,  
sino que transforma a la persona que  
ve».**

**B.K.S IYENGAR**

# ESTRUCTURA DIARIA

07:30 A 09:00

Práctica de yoga/meditación

09:00 A 10:30

Desayuno

10:30 A 12:30

Respiración consciente

Enseñanza

Meditación/Espacio abierto

12:30 A 13:30

Tutorías individuales (voluntarias)

13:30 A 14:00

Meditación

14:00 A 16:00

Comida

16:00 A 17:45

Práctica Seshin

Espacio parar compartir

17:45 A 18:20

Descanso

18:20 A 20:00

Yoga

20:30 A 21:30

Cena

21:30

Práctica compasión

Sujeta a ligeras modificaciones.

# CASA ESPIRITUALIDAD “VILLA PUYO”



Donostia



*“Somos estrellas cubiertas de piel. La Luz que  
tú buscas ya está dentro de ti.”*