

A close-up photograph of a hand reaching out to touch a stalk of grass in a field. The background is a soft-focus landscape of tall grasses under a bright sky. The hand is positioned in the upper left, with fingers gently touching a stalk of grass in the lower center. The overall mood is peaceful and contemplative.

RETIRO DE YOGA Y MINDFULNESS

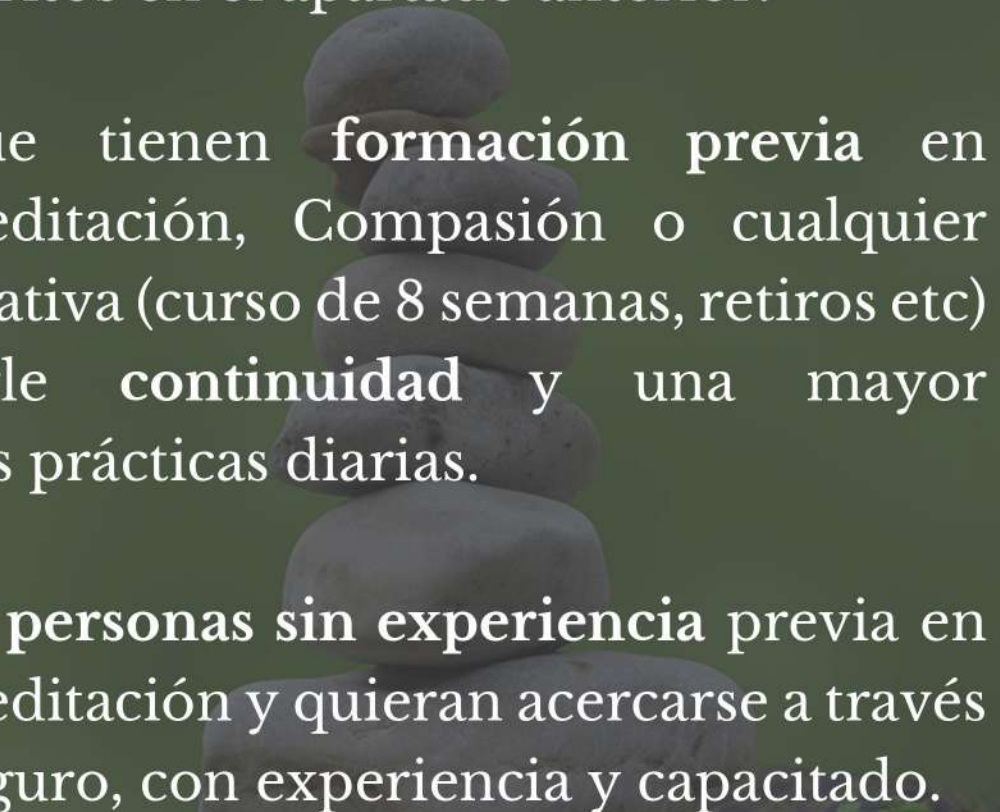
Profesores:

Juan Bezos.
Ana García.

OBJETIVOS

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

DIRIGIDO A

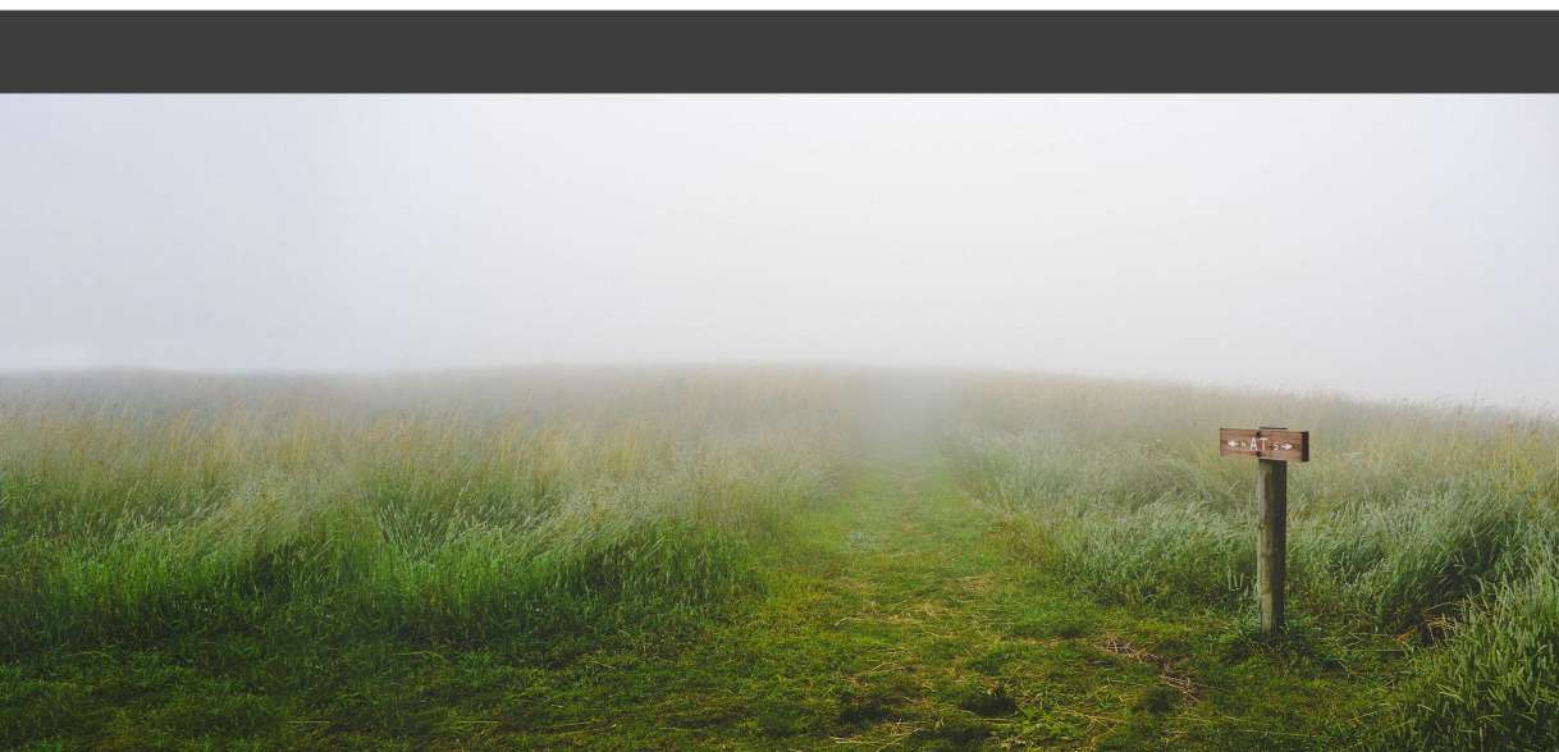
- 1) **Cualquier persona** que desee avanzar en alguno de los objetivos descritos en el apartado anterior.
 - 2) Personas que tienen **formación previa** en Mindfulness, Meditación, Compasión o cualquier escuela contemplativa (curso de 8 semanas, retiros etc) y quieren darle **continuidad** y una mayor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

METODOLOGÍA

Hemos desarrollado un programa **residencial de fin de semana** que permite acercarse de una forma rigurosa, amable y profundizar en nuestra atención plena, autocuidado y conciencia. 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. 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).

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 o eventos y situaciones vitales (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, tiene innumerables ventajas. Por ejemplo: complicidad, autenticidad, creación de un espacio de protección, altruismo, universalidad, contagio, generación de energía, etc.

5) **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, el no uso de tecnologías, etc.

6) **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).



CONTENIDOS CONCRETOS

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

- Practicas Samatha y Vipassana (orientadas a crear calma, quietud y visión clara)
- Prácticas de compasión
- Comidas conscientes.
- Caminatas de conexión en plena naturaleza
- Lluvia de árboles
-



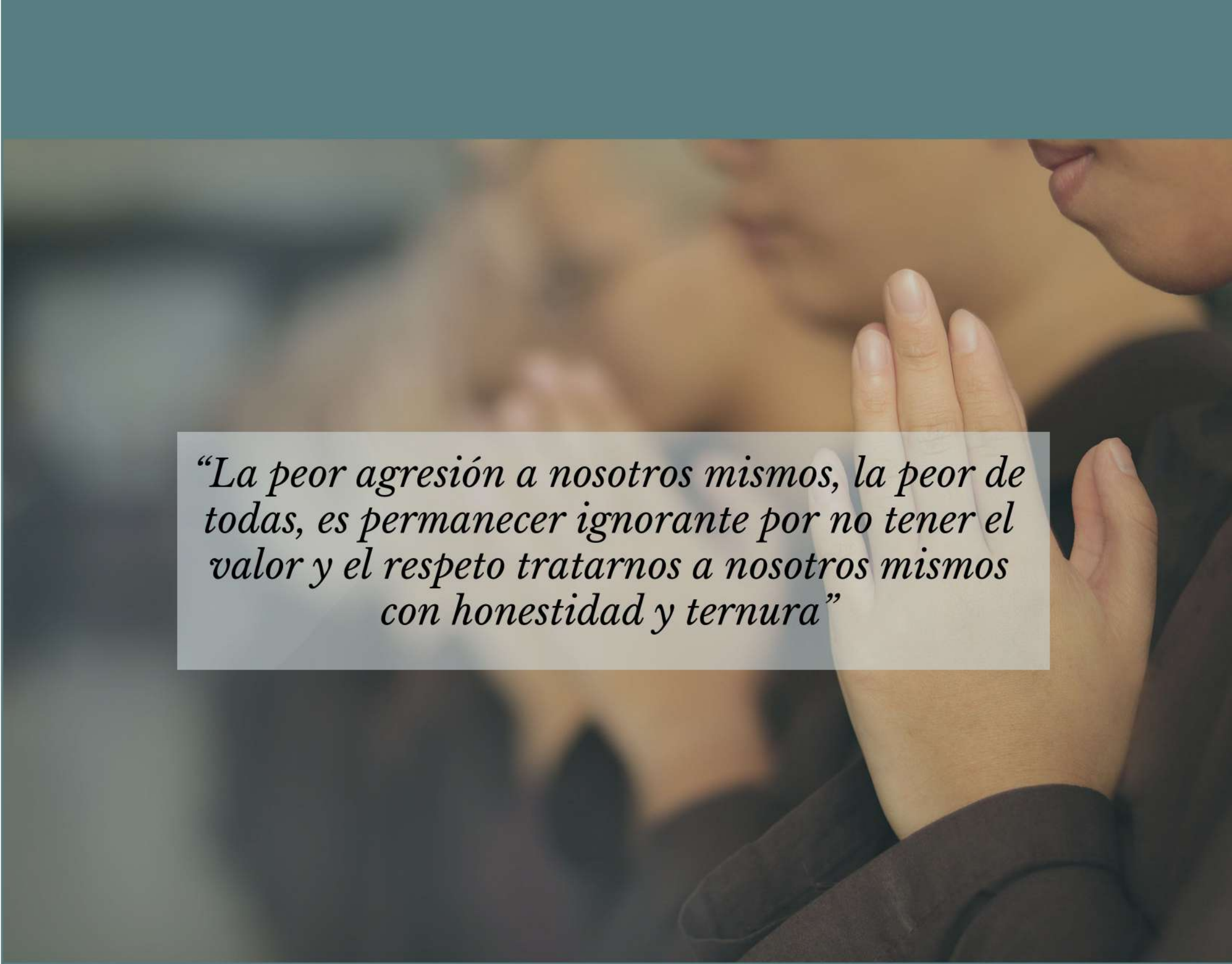
2) Entrenamiento en **compasión**, a través del autocuidado y conexión inter e intrapersonal.

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.

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.



“La peor agresión a nosotros mismos, la peor de todas, es permanecer ignorante por no tener el valor y el respeto tratarnos a nosotros mismos con honestidad y ternura”

"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.

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.

YOGA

El **yoga** se define como una disciplina, una filosofía o un estilo de vida. Yoga significa “**unión**”, entendida como un estado que se puede alcanzar. Un estado de unión profunda entre los planos físico, mental, emocional y espiritual. Y a la vez unión entre la totalidad del ser y la consciencia universal. Para alcanzar ese estado de unión, el yoga es al mismo tiempo, un método, que incluye posturas o Asanas, ejercicios específicos, formas de respirar, meditaciones, actitudes concretas ante lo cotidiano y mucho más.

OBJETIVOS

La práctica busca **aquietar la mente** del torbellino de pensamientos, adquirir conciencia corporal, flexibilizar músculos y articulaciones, mantener un equilibrio emocional y elevar la energía vital del organismo. En definitiva, después de una sesión de yoga nos sentimos mejor.

METODOLOGÍA

La metodología para alcanzar dichos estados incluyen:

- **Práctica de Asanas y Posturas Corporales:** Asana es una palabra en Sanscrito que significa postura mantenida en quietud y sin esfuerzo. Tres claves básicas del Asana: relajación, atención y respiración tranquila.
- **Práctica de Pranayama o Respiración Consciente:** técnicas de control respiratorio para transformar nuestro estado energético.
- **Relajación:** al finalizar la sesión, tiene como objetivo recoger e integrar los beneficios de las posturas realizadas.



¿Qué tipo de Yoga realizaremos?

Hatha Yoga, o **yoga físico**. A partir del trabajo corporal viajamos de lo físico a lo más sutil. Poniendo conciencia en el cuerpo, en cada movimiento, en la respiración.

Partimos de la idea del cuerpo como nuestro templo, con una mirada de máximo respeto, cuidado y amor. Acogiendo nuestras **emociones** con presencia y no juicio.

Redirigiendo la **atención mental** a la respiración para alejarla de los pensamientos. Con una práctica suave, lenta y consciente. Y una actitud de escucha interna y no prisas.



PERFIL PROFESIONAL

Juan Martín Bezos



Con más de 20 años de experiencia en el desarrollo humano, es Director de Desarrollo Consciente. Cuenta con una amplia formación académica, reglada y no reglada y con una dilatada trayectoria profesional.

Educador Social. Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava). Terapeuta especializado en Terapias de Tercera Generación. Terapeuta Transpersonal. Educador familiar, Coach certificado. Instructor de Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC (Mindfulness para la vida Cotidiana) y CBLC (Programa de vida basada en Compasión). 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). Profesor de retiros de Mindfulness y Compasión, Meditación y Silencio, Meditación y Calma...

Para ver más tanto de su perfil académico como profesional puede visitar la **web**:

www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional

Juan Bezos y su empresa Mindfulness/Terapia Desarrollo Consciente está catalogada como empresa 5 estrellas por Google My Business.

Se recomienda su consulta, ya que podrá acceder a los comentarios de algunos de los cientos de alumnos que han pasado por los diferentes cursos, retiros y formaciones que Juan Bezos ha ido desarrollando.

PERFIL PROFESIONAL

**Ana Belén García
Lupiáñez**

Veinte años de experiencia en la trabajo corporal como Quiromasjista, Profesora de yoga y Estiramientos de Cadenas Musculares. En este periodo he trabajado por cuenta ajena, con consulta privada y durante 5 años regente mi propio centro de terapias corporales. En el yoga, alterno mi práctica personal con la enseñanza. Amplio recorrido en el crecimiento personal.

Licenciada en Psicología. Universidad de Granada.

Quiromasaje. Escuela de Naturopatía Dávila.

Masaje Terapéutico. Junta de Andalucía.

Aromaterapia y Cosmética Natural.

Profesora de Yoga. Dos años de formación, organizado e impartido por la Red GFU.

Monitora de Estiramientos de Cadenas Musculares. Impartido por Jorge Ramón Gomáriz.

Técnico en Dietética y Nutrición. Junta de Andalucía.

Formación en Terapia Gestalt. Centro de Psicología Qualia.

En la actualidad observadora de un grupo en formación en Terapia Gestalt. Qualia.



PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES

- 16:00h a 17:00h llegada al retiro
- 17:00h a 18:45h - Bienvenida/Presentación
- 18:45h a 20:30h - Yoga
- 21:00h - Cena

SÁBADO

- 07:45h a 09:15h - Yoga
- 09:30h a 10:30h - Desayuno (silencio)
- 10:30h a 12:45h - Enseñanza/Meditación
- 14:00h - Comida (silencio)

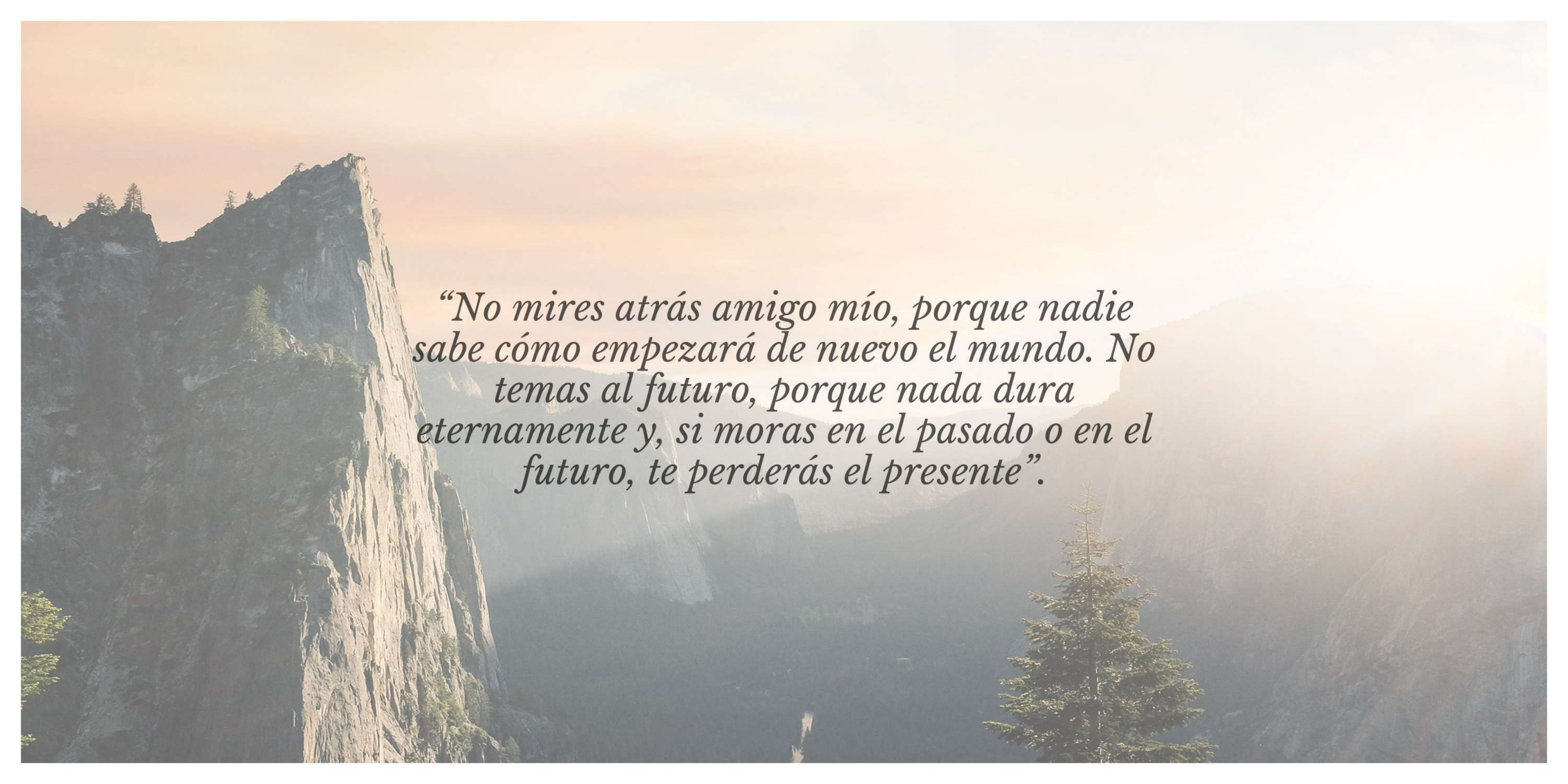
- 16:30h a 18:30h - Paseo atento/Meditación
- 18:45h a 20:30h - Yoga
- 21:00h - Cena (silencio)

DOMINGO

- 07:45h a 09:15h - Yoga
- 09:30h a 10:30h - Desayuno (silencio)
- 10:30h a 13:30h - Enseñanza/Meditación
- 14:00h - Comida
- 15:30h a 16:30h - Cierre

ALQUERÍA DE MORAYMA





“No mires atrás amigo mío, porque nadie sabe cómo empezará de nuevo el mundo. No temas al futuro, porque nada dura eternamente y, si moras en el pasado o en el futuro, te perderás el presente”.