



RETÍROS, VIDA SANA Y CONSCIENTE



Retiros, vida sana y consciente

El ritmo incesante de nuestras vidas nos lleva de acá para allá sin dejar espacios para atendernos y encontrar nuestra verdadera naturaleza. Parar de vez en cuando para silenciar nuestra mente y explorar en lo profundo nos devuelve la auténtica dimensión de lo que somos y nos enseña a sacar todo el jugo del continuo momento presente.

Este retiro de fin de semana es una oportunidad para reencontrarnos con nosotros mismos y para estar presentes en el aquí y ahora, atendiéndonos. Una oportunidad para "es un darnos cuenta", salir de los automatismos y llevar una vida consciente sobre:

¿Cómo nos alimentamos?

¿Cómo atendemos nuestras emociones?

¿Cómo nos relacionamos con nuestro verdadero yo?

Un fin de semana que podemos regalarnos para permitir que la paz que habita en nosotros se manifieste e inspire nuestra existencia.

¿CÓMO LO HAREMOS?

En un lugar que invita al recogimiento. Estando en contacto permanente con la naturaleza, que despierta en nuestros corazones la intuición de esa totalidad de la que formamos parte. Comprometiéndonos en escucharnos, en conocernos. Manteniendo un estado de atención sostenido que nos permitirá vivir con intensidad cada momento presente. Practicando en ciertas horas la meditación y el yoga como recurso poderoso para conectar con el aquí/ahora. Disponiendo de largos espacios para caminar o para recogernos en el lugar que elijamos y mirar dentro de nosotros sintiendo el amor que somos. Dedicando algunos momentos para compartir en grupo, con las palabras justas, aquello que está brotando en nosotros. Dedicarnos a cuidar nuestro cuerpo con espacios para aprender a comer de una forma consciente y espacios para indagar en nuestras emociones y aprender a relacionarnos con ellas, ya que son los avisadores de ¿Qué debemos mirar? En definitiva hacernos cargo de nosotros mismos.

MEDITACIÓN

La práctica meditativa es un instrumento que favorece el camino de autodescubrimiento y observación de los procesos emocionales y mentales, abriéndonos el corazón a la verdad que somos. La meditación es una práctica, un ejercicio que consiste en dirigir la atención hacia un foco neutro. La habitual dispersión sensorial, que dispara la mente hacia millones de pensamientos, hacia millones de respuestas y hacia todo lo que ocurre, experimenta un aquietamiento, los sentidos se amplían hacia el interior y la conciencia deviene autoconciencia.

En nuestra vida cotidiana nos pasamos el tiempo respondiendo a estímulos, tanto externos como internos. Por ello en este fin de semana se pretende vivir desde la Atención Plena cada acto que realicemos.

ALIMENTACION SALUDABLE

Alejados de alimentos procesados y altas y largas cocciones, productos industriales, refinados, sin poder biológico. Un fin de semana para conocer y experimentar con nutrientes naturales una mejora de la condición del intestino e hígado, aumentar la energía y salud celular, un camino eficaz hacia la salud y poder hacer frente a numerosas enfermedades actuales y el envejecimiento prematuro. Porque somos lo que comemos, una oportunidad para conocer una alimentación sin tóxicos y equilibrada (fresca, disociada, adaptada a los trastornos, sin aditivos, refinados, procesados, altas cocciones,...)

EDUCACION DE LAS EMOCIONES

Las emociones son manifestaciones físicas de una gran fuerza y trascendencia que hacen posible nuestra relación con el vivir, con como vamos a experimentar nuestras relaciones con nosotros

Retiros, vida sana y consciente

mismos y con el entorno y que se guardan muchas veces sin nuestra voluntad y sin nuestra conciencia, provocando más tarde salir automáticamente sin “nuestro control”.

Las emociones atrapan nuestra atención y no pueden ser ignoradas y habitualmente asumen una forma reiterada y predecible.

Cada tipo de emoción posee sus propias características y el acceso profundo a ellas, a su causación genera recursos que al emerger transforman y el acceso se realiza poniendo presencia, acogiendo la emoción.

En consecuencia el afrontamiento de una situación hoy tiene poco que ver con la situación misma. Y mucho con condicionamientos de emociones retenidas por experiencias no vividas plenamente. ¿Qué hacer?

Se trata de conocer los esquemas básicos subyacentes, pues desde ahí se está viviendo la realidad presente. De situarnos en la realidad conscientes de nuestros condicionantes de vida y trabajar La Atención Plena para que no funcionen de forma automática y “repiteamos la vida” constantemente.