

Retiro Gandía 2023

“ Reconocerse es Plenitud”

Del 24 de Noviembre al 26 de Noviembre 2023

Guiado por Vicente Simón, Santiago Segovia, Fernando García Armengol y Laura Monzón.

Queridos Amigos;

Como comentamos en el Curso realizado el pasado mes de Febrero y ,debido al interés manifestado por todos de la conveniencia de realizar una experiencia de Retiro; hemos gestionado dicha posibilidad y os trasladamos que es posible en la fecha del encabezamiento de esta circular.

El retiro será fundamentalmente en silencio, amable en su realización y centrado en la práctica. Tendrá una estructura clásica en este tipo de convivencias, en las cuales los periodos de meditación silenciosa sentada y guiada, se alternan con meditación caminando y pausas para la interiorización personal.

También tendremos un espacio para el **trabajo con el cuerpo** desde la perspectiva del **Yoga y del Chi kung**, y desde la visión de la ciencia, conectaremos con las aportaciones de los estudios, el conocimiento y la didáctica de Mindfulness.

Además, durante las comidas, tendremos también la oportunidad de aprender y practicar **Mindful eating**.

Este retiro será pues una oportunidad para profundizar y reforzar la práctica de la Meditación, el Autoconocimiento y la Presencia realizando sesiones con mayor intensidad y profundidad.

Esta ecuánime y lúcida experiencia de la realidad nos permite reconocernos en otro nivel de Consciencia, mas allá del Cuerpo y la Mente, y adentrarnos en el asombro y la sorpresa del Descubrimiento más esencial, el Ser ,que nos abraza a la genuina y auténtica felicidad, **la Plenitud**.

El Programa orientativo será el siguiente:

VIERNES:

- 18.30: Presentación y Contexto del Retiro
- 20:00: Meditación sentada, Sesión de Chi kung
- 21:00:Cena
- 22:00:Meditación y Descanso

SÁBADO:

- 8:00: Yoga
- 9:00: Desayuno
- 10:00: Meditación sentada, Meditación caminando
- 11:30: Descanso: Paseo Meditativo
- 12:00: Meditación, Charla, Meditación
- 14:00: Comida (Mindful eating)
- 17:00Meditación sentada, Meditación caminando
- 18:30: Descanso. Paseo Meditativo
- 19:30 Charla
- 20:30: Cena
- 21:30: Meditación y Descanso

DOMINGO

- 8:00:Yoga
- 9:00: Desayuno
- 10:00: Meditación sentada
- 11:30: Descanso. Paseo Meditativo
- 12:00: Meditación, Charla, Compartir
- 14:00: Comida

Este horario es orientativo, pudiendo introducirse cambios si fuera necesario

Lugar de celebración

Casa de Espiritualidad
Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús
C/ Convent N/2
46703 Benirredrá- Gandía
(Valencia)

Lo que hay que llevar

Ropa cómoda para meditación
Banco o cojín de meditación (zafú).
Esterilla o antideslizante
Manta ligera o prenda de abrigo.

Precio del Curso

*La docencia del curso, que incluye el alquiler de la sala será de **165€ inscribiéndose antes del 18 de Octubre. Después de dicha fecha el importe será de 185€.**

Una parte importante de la aportación económica de cada uno para la docencia irá destinada a la gran labor, tan generosa y solidaria que Annette Kreuz está realizando en la India, (L.C Memorial Public School).

***El precio del alojamiento en pensión completa es de 130€, en habitación doble o individual.** El abono del alojamiento se realizará, en efectivo, en la misma Casa de Espiritualidad la tarde del 24 de noviembre al recoger las llaves.

***Para cumplimentar la reserva de plaza hay que realizar una Transferencia de 65€** al número de cuenta que adjuntamos a continuación, el resto (230 € para las reservas antes del 18 de octubre o bien 250€ para las posteriores a esa fecha), se abonará en efectivo en el propio retiro.

***MPORTANTE:** Enviar email para confirmar vuestra asistencia al retiro, indicando tipo de habitación, DNI, nombre y apellidos y aportando la copia del ingreso realizado a :

gruporetirosvalencia@gmail.com

DATOS BANCARIOS:

NUMERO DE CUENTA: ES3501280606050100503932

TITULAR: FERNANDO GARCIA ARMENGOL

Esperando vernos pronto y compartir un año más, recibid un cordial abrazo,

Fernando García Armengol