Retiro de Meditación

2, 3, 4 y 5 abril

David Vergara
Meditación y Sabiduría Perenne

RETIRO DE MEDITACIÓN

2, 3, 4 y 5 de abril

"No nos sentamos en meditación para ser buenos meditadores sino para estar más despiertos en nuestra vida cotidiana"
PEMA CHÖDRON

- PRESENTACIÓN-

El programa que presentamos a continuación es una guía orientativa, un punto de partida que se ajusta a la dinámica y esencia del grupo. Aunque se apoya en una base sólida de práctica meditativa, el tiempo dedicado a la práctica, así como los ejercicios y las propuestas variarán según las particularidades del conjunto.

Los principios esenciales de la meditación son universales: sirven por igual a quien da sus primeros pasos y a quien lleva años explorando. No hay una meditación para principiantes y otra para avanzados; lo que cambia es la hondura con la que cada uno puede sumergirse en la experiencia.

Lo mismo ocurre con las enseñanzas de la Sabiduría Perenne. Intuiciones como conciencia, ser, presente, amor o ego pueden ser comprendidas por cualquier persona, pero su sentido se va ampliando a medida que cada cual profundiza en ellas desde la experiencia directa.
Por todo ello y basándonos en la experiencia de todos estos años, consideramos que no solo es perfectamente compatible que personas en diferentes etapas de su camino formen parte

del mismo grupo, sino que la diversidad de recorridos y perspectivas enriquece el grupo, favorece el desarrollo de todos los participantes y aporta vitalidad a a la práctica.

-PROGRAMA-

Jueves, 2 de abril

- 18,00. Presentación y ceremonia de bienvenida
- 19,00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 21,00. Cena
- 22,00. Meditación

Viernes, 3 de abril

- 8,00. Estiramientos, apertura de la respiración y meditación
- 9,30. Desayuno
- 11.00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 12,00. Tiempo libre
- 13.00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 14.00. Comida
- 16.30. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 18,00. Tiempo libre
- 19,00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación

- 21,00. Cena
- 22,00. Meditación

Sábado, 4 de abril

- 8,00. Estiramientos, apertura de la respiración y meditación
- 9,30. Desayuno
- 11,00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 12,00. Tiempo libre
- 13.00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 14.00. Comida
- 16.30. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 18,00. Tiempo libre
- 19,00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 21,00. Cena
- 22,00. Meditación

Domingo, 5 de abril

- 8,00. Estiramientos, apertura de la respiración y meditación
- 9,30. Desayuno
- 11,00. Sabiduría Perenne-Prácticas-Meditación
- 12,00. Tiempo libre

- 13.00. Integración y conclusiones
- 14.00. Comida y despedida

-ALOJAMIENTO Y PRECIOS-

• El precio del retiro es de 360 euros. Incluye todo: alojamiento en cabañas compartidas (amplias y espaciosas), pensión completa y actividades.
• La comida es vegetariana (rica y casera), aunque también existe la posibilidad de comer algún día pollo o pescado
• Para que la plaza quede reservada es necesario realizar un ingreso de 100 euros en concepto de reserva.
• En caso de no poder asistir por circunstancia de fuerza mayor la reserva quedará en depósito para cualquier otra actividad de la Escuela. En ningún caso se pierde.
• Si algún participante no se presenta al evento sin haber cancelado previamente la reserva, se le solicitará el pago total del importe correspondiente.
• Si tienes algún tipo de intolerancia alimenticia, así como alguna enfermedad o dolencia que creas que debes comunicarnos te agradeceríamos que lo incluyeras en la ficha. Igualmente, si no tienes coche o si teniéndolo, quieres compartir el viaje con algún compañero-a, háznoslo saber para poder organizarlo.
• Si tienes cualquier duda o necesitas más información, escríbenos y te responderemos lo antes posible.
• La fecha límite para poder inscribirse en el retiro es el 24 de marzo
• Muchas gracias

Escuela de Meditación y Sabiduría Perenne