

RETIRO DE MEDITACIÓN

El camino a la calma mental

“Si quieres cultivar la calma y no sabes cómo meditar te muestra un camino”

21, 22 y 23 de junio

INTRODUCCIÓN

Vivimos en la era del estrés, los estímulos externos atrapan nuestra atención y nos llevan a la hiperconexión dificultando encontrar la necesaria paz interior.

El objetivo de este retiro es aprender y practicar las bases de la meditación orientadas al cultivo de la calma mental, base del bienestar y la reducción del estrés.

CONTENIDOS

En este retiro integraremos los contenidos teóricos (25% del tiempo) necesarios para entender qué es y qué no es la meditación y lograr una práctica eficaz (75% del tiempo). Serán 20 horas de experiencia durante el retiro a las que añadiremos 3 jornadas posteriores de 2 horas para el refuerzo de la práctica (26 horas totales de formación)

La parte teórica integrará los aspectos filosóficos en los que se basa la meditación junto con la neurociencia actual que nos permite comprender de un modo más claro y profundo sus mecanismos y los beneficios que nos aporta.

La práctica recorrerá diferentes tipos de meditación (atencionales y generativas) explorando los 4 soportes atencionales básicos: atención a la respiración, el cuerpo, los pensamientos y las emociones.

Se da una gran importancia a la puesta en común grupal y resolución de dudas.

CUANDO TERMINE ESTE RETIRO OBTENDRÁS

1. Una experiencia de introspección y contacto personal que te permitirá desconectar del estrés y conocerte mejor.
2. Una idea clara de que es la meditación, cómo practicarla.
3. Conocimiento de cuáles son los obstáculos habituales en la práctica de la meditación y como superarlos.
4. Ejercicios prácticos con apoyo en forma de audios (se facilitarán grabaciones) para la práctica diaria.
5. Material de estudio (apuntes y referencias bibliográficas).
6. Resolución de dudas.

FECHAS PRESENCIALES

- Inicio 21 de junio a las 16 horas.
- Final 23 de junio a las 14 horas.

FECHAS DE REFUERZO

- Sábados de 8:30 a 10:30 de la mañana: 6 de julio, 20 de julio y 2 de agosto (estas fechas son susceptibles de cambio).

LUGAR

- Elegimos un lugar idóneo para el silencio y la interiorización que favorezca la práctica, Casa de Espiritualidad Larrea en Amorebieta (Vizcaya)
- <https://www.casaespiritualidadlarrea.com>

NÚMERO DE PLAZAS

- Para asegurar una buena atención a los participantes, el número de plazas se limitará a 25.

PRECIO

- La formación completa tiene un precio de 295 euros.
- Estudiantes de Healthy Institute 250 euros.
- Estancia en habitación individual, pensión completa 110 euros (aunque se recomienda pernoctar para favorecer la desconexión, se puede asistir al retiro sin dormir allí).

Resumen y combinación de las opciones:

1. SI NO ERES ESTUDIANTE o EX-ESTUDIANTE de Healthy Institute
Formación de los 3 días 295€
Formación + pernoctar: 405€
2. Sí eres ESTUDIANTE o EX-ESTUDIANTE de Healthy Institute
Formación de los 3 días 255€
Formación + pernoctar: 365€

INSCRIPCIÓN

- Existen dos maneras de formalizar la inscripción. O bien mediante transferencia bancaria al BBVA (ver núm. cuenta en la parte inferior), O bien accediendo a nuestra web y seleccionar entre una de las tres modalidades de asistencia y proceder al pago mediante tarjeta
- Número de cuenta BBVA:

ES85 0182 6067 5402 0161 7363

al realizar el ingreso de la transferencia (curso + estancia) hay que **señalar el nombre** y en **concepto “Meditación junio”**.

RESOLUCIÓN DE DUDAS

- Enviar un email a iker@centroethos.com

INSTRUCTOR



Iker Martínez Pérez

- 20 años de experiencia en meditación.
- Fisioterapeuta.
- Experto en Psiconeuroinmunología clínica (PNIC) - Director del Centro Terapéutico Ethos.
- Co-director de Healthy Institute (Formación en Psiconeuroinmunología clínica y estilo de vida saludable).
- Docente en PNIC y diferentes másteres oficiales y formaciones propias.
- Profesor de meditación para la reducción del dolor (Máster oficial Universidad Europea de Madrid).
- Impartidos decenas de cursos de meditación tanto en ámbito académico, empresarial y en grupos abiertos.