

Retiro - formación

Meditación, Neurociencia y Movimiento.

Nazareth Castellanos, Miguel Riutort y Oliver Indri

En esta propuesta de formación y retiro exploraremos el camino de la meditación, desde la neurociencia, el movimiento y la práctica. Partiendo de una exploración de la propia mente nos adentramos en el conocimiento científico de la divagación mental, los obstáculos en el camino de la consolidación de la práctica y las sugerencias que aporta la neurociencia sobre cómo preparar e iniciar la meditación. Iremos viendo cada obstáculo paso a paso, desde la base biológica y la práctica personal.

Esta formación combina sesiones teóricas con prácticas meditativas y corporales. No es necesario ningún conocimiento previo.

Fecha: Viernes 12, sábado 13 y domingo 14 de abril del 2024.

Precio: 825 euros en habitación doble compartida o 1200 euros en habitación individual. Incluye alojamiento, pensión completa y formación de 12 horas de contenido. No incluye traslados hasta el hotel pero se organizará un foro para facilitar la coordinación entre los asistentes. No se admiten cancelaciones pero se permiten cambios por otra persona.

PONENTES



Nazareth Castellanos es Licenciada en física teórica y Doctora en Neurociencia por la Universidad Autónoma de Madrid. Mas de 25 años de experiencia en la investigación científica dirige la investigación “Interacción cerebro - cuerpo en Meditación” dentro de la cátedra extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid.

Miguel Riutort Meditador, Trabajador Social, Diplomado en Relaciones Laborales, Experto en Mindfulness e Instructor en el Cultivo de la Compasión (CCT). Ha introducido mindfulness y cultivo de la compasión en Centros de Acogida para familias y personas sin hogar de Madrid y Palma.

Oliver Indri es Licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Bolonia, lleva más de 20 años formándose e instruyendo artes corporales de la Medicina Tradicional China. Es profesor certificado por la Asociación Española de Chikung para la salud. Desarrolla también la actividad de destilador artesanal de aceites esenciales de plantas silvestres.

Neurociencia

Conocer el cerebro para conocerse

Nazareth Castellanos

La *neurociencia* es una disciplina científica que persigue conocer la estructura y función del cerebro. En concreto, la *neurociencia cognitiva* y *afectiva* nos aporta saber sobre los mecanismos biológicos que acompañaban a la cognición y a las emociones. Hoy la neurociencia es también una forma de conocer la psicología humana.

En este retiro - formación - nos vamos a adentrar en las bases biológicas de la meditación y la percepción subjetiva. Partiremos de cómo se define en el contexto científico la meditación, quienes son las figuras más destacadas en este campo y cuales serían las bases sobre la que se apoya la motivación para desarrollar la práctica de meditación. Comenzamos ya con las sugerencias aportadas por la biología sobre la preparación a la meditación.

Avanzamos con los obstáculos que se presentan durante la práctica para comprender su función y situarse en la contemplación de las mismas. Finalmente se resumen los beneficios aportados por una práctica regular de la meditación.

Movimiento

Artes corporales para la salud

Oliver Indri

El *Qi Gong - chikung* - es un amplio abanico de prácticas corporales y respiratorias destinadas a mantener y mejorar la calidad de vida. Fundado dentro del marco de la Medicina Tradicional China, se basa en el movimiento como terapia preventiva y curativa.

En este retiro - formación - se propondrán ejercicios básicos de Qi Gong - postura, respiración y mente - tanto estáticos como en movimiento. Realizaremos alguna de las tablas más conocidas del Qi Gong Renovado - Las 8 Joyas, El Juego de los Cinco Animales - y se tratarán ejercicios de calentamiento propios del Daoyin Yang Shen Gong orientados en despertar en cuerpo y localizados en algunos órganos corporales, por lo cual será necesaria una aproximación a los conceptos básicos de la Medicina Tradicional China.

Se aconseja traer ropa cómoda y zapato - zapatilla - plana para los ejercicios.

Meditación

Cultivo de la compasión

Miguel Riutort

La meditación como técnica de contemplación ha sido y es un pilar en diversas culturas. Hoy exploramos la meditación desde la visión ecuánime y amable del abanico de estados mentales que nos suceden. En la práctica es fundamental la compasión y amabilidad como hilo conductor.

Realizaremos prácticas meditativas relacionadas con la empatía, la resiliencia y la amabilidad con uno mismo y con los demás. Entrenaremos meditaciones asociadas con el bienestar emocional y mental que sirven tanto para personas que empiezan a meditar como para expertos meditadores

Se aconseja traer ropa cómoda y zapato - zapatilla - plana para la práctica de la meditación.

Lugar

Ecoturismo Sa Bassa Rotja

(Porreres, Mallorca)



El retiro se realiza en la finca rural de **Sa Bassa Rotja**, situado en la comarca de Porreres (Mallorca) a 30 minutos del aeropuerto de Palma. Sa Bassa Rotja es una finca de 100 hectáreas que cuenta con piscina, spa, viñas, caballos y un confortable hotel de 4 estrellas. El hotel surge de un edificio árabe del siglo XIII reformado respetando la arquitectura mallorquina y siguiendo las reglas de sostenibilidad ecológicas. Las habitaciones están completamente equipadas siendo de estilo rústico y moderno. El menú se compone de comida mediterránea con productos locales, posibilidad de comida vegetariana.

www.sabassarotja.com

Programa

Viernes

15:00 - 16:00 Llegada al lugar y recepción

17:00 - 18:30 Presentación del retiro y sesión de Neurociencia y meditación con Miguel Riutort y Nazareth Castellanos

18:30 - 18:45 Descanso

18:45 - 20:00 Sesión de QiGong con Oliver Indri

20:00 - cena

22:00 - 22:45 Sesión de meditación con Miguel Riutort

SÁBADO

7:30 - 8:30. Sesión de meditación con Miguel Riutort

8:30 - 9:30 Desayuno

10:00 - 12:00 Experiencia olfativa

12:00 - 12:30 Descanso

12:30 - 13:30 Sesión de QiGong con Oliver Indri

13:30 Comida y descanso

16:30 - 18:00 Sesión de meditación con Miguel Riutort

18:00 - 18:30 Descanso

18:30 - 20:00 Sesión de Neurociencia con Nazareth Castellanos

20:00 - Cena

21:15 - 22:00 Diálogo

DOMINGO

7:30 - 8:30 Sesión de respiración con Oliver Indri

8:30 - 9:30 Desayuno

10:00 - 12:00 Sesión de neurociencia y meditación

13:00 Comida y despedida (salida antes de las 17 horas)

Información y contacto: oliverindri@gmail.com