
RETIRO

MEDITACIÓN
NEUROCIENCIA
Y MOVIMIENTO



13-15 octubre
Randa
Mallorca

Retiro y formación en
la Ermita de San
Honorat (Randa,
Mallorca) con Nazareth
Castellanos, Oliver
Indri y Miguel Riutort.

Precio: 800 Euros

Info:
oliverindri@gmail.com

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 13, sábado 14 y domingo 15 de octubre del 2023.

Precio: 800 Euros. Incluye alojamiento, pensión completa y formación de 15 horas de contenido. No incluye traslados hasta el monasterio.

Siguiendo las directrices del monasterio todos los asistentes aportan la misma cantidad económica y las habitaciones se distribuyen al azar (siendo algunas habitaciones individuales y otras compartidas por dos personas). Parejas o amigos tienen la opción de compartir habitación (solicitar). 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.

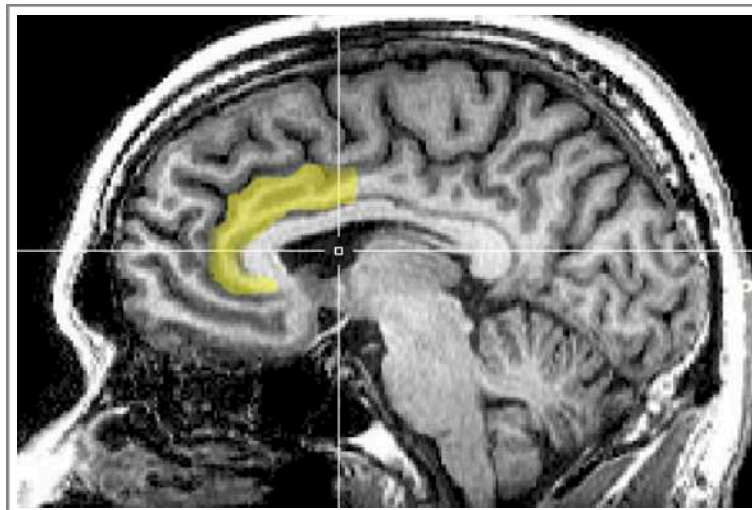
Neurociencia

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. El monasterio aporta cojines y mantas, así como banquetas de meditación pero cada persona puede traer el suyo si lo considera.

Lugar

Monasterio de San Honorat
(Randa, Mallorca)



La formación tendrá lugar en Monasterio de San Honorat (<https://www.ermitsanthonorat.org>) situado en Randa (Mallorca, Islas Baleares). Este espacio destinado a hospedaje y centro de retiros ofrece un hermoso y pacífico entorno para aprender, experimentar y disfrutar de una humanidad compartida. Randa es una localidad situada en el municipio de Algaida, en la parte centro-sur de la isla de Mallorca. No se dispone de transporte público que llegue al monasterio. Los coches privados pueden aparcarse a la entrada del monasterio.

Notas importantes: En las fechas de otoño o invierno las temperaturas pueden ser bajas o lluviosas. Por favor, traer ropa de abrigo para los paseos y meditaciones.

Programa

Viernes

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

17:00 - 18:30 Presentación del retiro y sesión de Neurociencia con Nazareth

18:30 - 18:45 Descanso

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

20:00 - cena y descanso

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

SÁBADO

7:30 - 8:30. Sesión de QiGong con Oliver Indri

8:30 - 9:30 Desayuno

10:00 - 12:00 Sesión de Neurociencia con Nazareth Castellanos

12:00 - 12:30 Descanso

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

13:30 Comida y descanso

16:00 - 18:00 Sesión de meditación con Miguel Riutort y Nazareth Castellanos

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 meditación con Miguel Riutort

8:30 - 9:30 Desayuno

10:00 - 13:00 Sesión de neurociencia, meditación y movimiento

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