

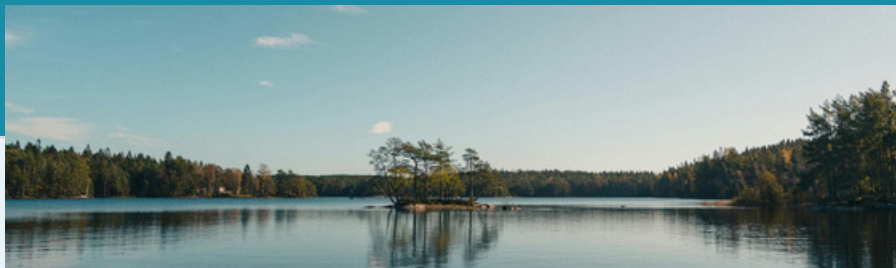
INSCRIPCIÓN

Inmersión en MEDITACIÓN

Principiantes y
avanzados



WWW.RETIROSALQUIMIA.COM



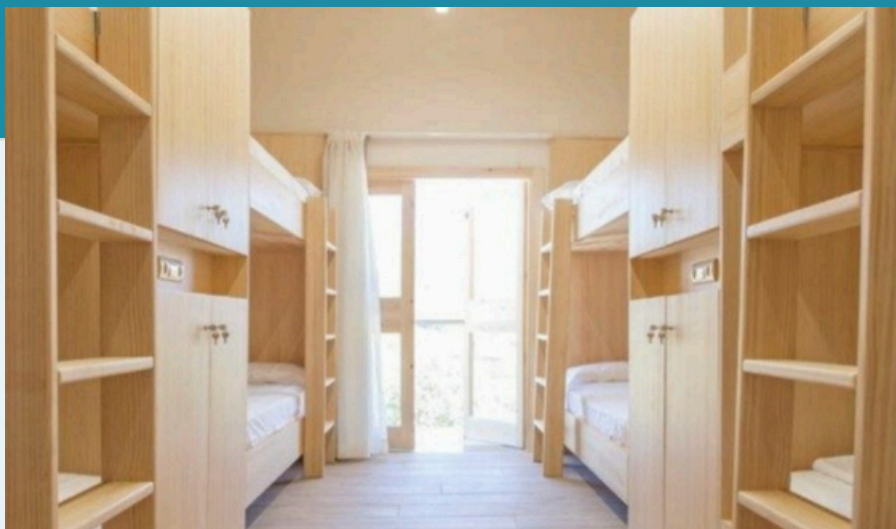
FIN DE SEMANA

Te pedimos que para preparar adecuadamente el retiro, te leas las siguientes recomendaciones con atención:

1-Por favor, recordad que el retiro empezará a las 16:00 (podrás llegar al centro a partir de las 15h) y terminará el domingo a partir de las 15:00, después de comer.

La comida del domingo también está incluida pero aquellos que deseen salir a esa hora por horarios de viaje pueden hacerlo a las 14:00, es bonito vivir esa última comida juntos compartiendo.

Os recomendamos que organicéis vuestro viaje de manera que podáis llegar a Mar de fulles a la hora del inicio convocada teniendo en cuenta que necesitaréis un tiempo para hacer el check in e instalar con tranquilidad vuestras cosas en las habitaciones.



2- El alojamiento es en **habitaciones compartidas** con baño incluido. Se facilita sábanas y toallas, hay secador del pelo. Es recomendable que cada uno pueda traer sus productos de aseo. Trae tapones para los oídos.

3- La comida será ovo-lacteo vegetariana y buenísima, estamos en un hotel gastronómico. La organización se hará cargo de únicamente las intolerancias alimenticias ya indicadas en la inscripción : gluten, huevos y lácteos. Otras intolerancias las tendrá que manejar cada cual (apartando del plato, renunciando a ese plato o sustituyéndolo con algún alimento que traiga al efecto). Si tienes alergias no olvides mencionarlas en el formulario de asistencia al retiro.



Material necesario para la meditación:

- A los que meditáis en cojín o banquito os recomendamos traer también un zabutón o manta muy gruesa como base para las piernas.
- A los que habéis elegido meditar en silla, podréis utilizar las sillas que ya estarán dispuestas en la sala. Recomendamos que traigáis una mantita.
- Esterilla de yoga.
- Manta para cubrirse de cuerpo entero en relajación

En el grupo respondemos vuestras dudas

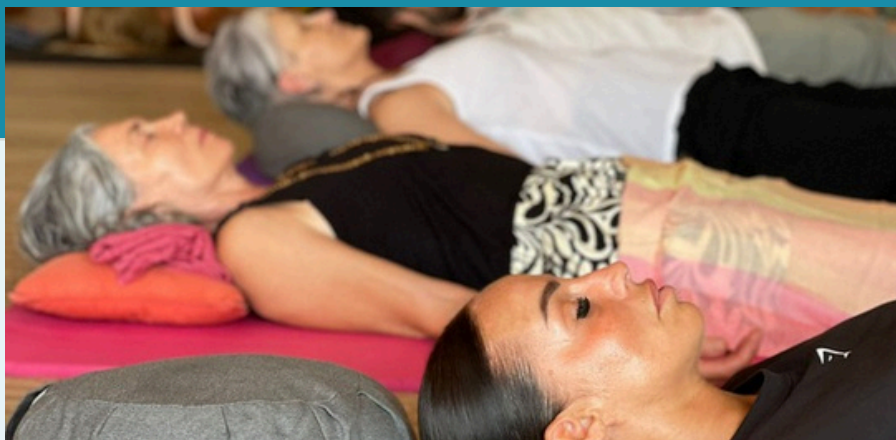


Informaciones prácticas sobre el retiro:

- El retiro se realizará en **completo silencio** desde el día de llegada después en la primera charla informativa y meditación, hasta el último día antes de comer. El silencio implica **no hacer sonidos o murmurar, mantener contacto visual o hacer gestos a tus compañeros**. Si necesitas algo lo harás por escrito como te indicaremos en el retiro para comunicarte con nosotros.
- Es recomendable que durante el retiro no realicéis llamadas ni enviéis o recibáis mensajes de teléfono ni de ordenador para poder profundizar en la calma y la concentración de forma estable, sin distracciones. Por ello quizás sea útil que podáis dejar nuestro teléfono como número de contacto de emergencia a vuestro entorno. Ello os permitirá estar totalmente presentes durante el retiro, sabiendo que podréis ser contactados si fuera necesario.

675818373 Marta

671779711 Alberto



- Se ruega **puntualidad** en todas las sesiones de meditación por respeto a la práctica de los demás participantes.
- La hora de inicio de las jornadas será las 7 de la mañana y tendremos espacio de descanso donde necesitas saber qué hora es. Los participantes deberán prever un **sistema de despertador y reloj**. Te será útil un reloj con alarma, a nosotros nos gusta un reloj de pulsera. Sin conexión ni notificaciones.
- Nosotros tenemos un número limitado de zafús y esterillas, que podemos prestar solo a aquellos que vengan en **avión o en tren**. Aquellos interesados en solicitar material pueden hacerlo en el grupo de whatsapp a Marta y Alberto, hasta 1 semana antes.
- Se recomienda traer **ropa cómoda**, ligera, que no apriete en la cintura, acorde con la estación del año.



- Para facilitar el transporte a Castellón, y empezar a estar en contacto, hemos creado un enlace a través del cual todos los participantes en el retiro podéis entrar en un chat de WhatsApp para buscar o compartir coche. El enlace es el siguiente:

Entrar al grupo para estar informado/a de todo, no es opcional

Documentación, lecturas y programa:

- Os daremos el programa del retiro, es mejor si puedes imprimir la hoja de los horarios y llevar una copia para ti
- Os incluimos información en el grupo con detalles prácticos sobre cómo llegar, qué llevar y lecturas previas recomendadas



PARA HACER LA RESERVA:

- Rellena el formulario de asistencia (obligatorio).
- Reserva la plaza pagando 200€ (no reembolsable) en la cuenta y mándanos el comprobante para reservar tu plaza, el dinero restante se pagará en efectivo al llegar al hacer el check in.
- Habitaciones individuales: 500€ / 250€ reserva
- Precio antes del 20 de abril 350€, después 399€

Retiros Alquimia S.L.
ES39 0081 1300 8300 0149 8958
Teléfono: 675818373

¡Deseamos que disfrutes de este camino de conciencia y plenitud!

Alberto y Marta

Inmersión en meditación

Este retiro es para tí si quieres:

- Aprender a meditar
- Conocer las bases teóricas de la meditación como: origen, efectos en la salud mental y física, filosofía aplicada
- Integrar la práctica con una de las mejores técnicas: basadas en meditación vipassana silenciosas
- Tener un descanso real de la mente
- Hacer un reset de mentalidad
- Un fin de semana de re-conexión con la meditación ya seas principiante o avanzado

“La atención plena es la energía de estar consciente y despierto al momento presente. Es la práctica de mirar profundamente para ver la verdadera naturaleza de las cosas.”

