



xavier guix
espai sinàptic

recerca creativa i formació en autoconeixement

PROGRAMA GENERAL RETIRO DE VERANO DEL MIRACLE

Este programa creado por Espai Sinàptic lo denominamos:

“LOS ÓRDENES DE LA EXISTENCIA”

Durante una semana exploraremos aspectos de interioridad y autoconocimiento que permiten desvelar la relación que existe entre el mundo interno y lo que solemos llamar “realidad”. Desvelaremos una tercera función que hace de puente entre el conocimiento psicológico y espiritual: Como se estructura la experiencia, qué ordenes actúan en el universo como hilos invisibles, como profundizar en una conciencia transpersonal. Para lograrlo contamos con cuatro elementos:

- Conciencia corporal, emocional y energética a través de técnicas de Chi Kung y Core Dance.

- Meditación Contemplativa

- Dinámicas de autoconocimiento

- Caminatas de interiorización

Este programa, un viaje hacia la interioridad, combina sesiones de trabajo con salidas a la naturaleza y algunas actividades y rituales al aire libre. El programa es flexible, cada uno lo adapta a su ritmo y participa de las actividades sin obligatoriedad.

La estructura de las sesiones tiene en cuenta diferentes actividades:

- Trabajo Corporal
- Meditaciones. Tres al día de 20' cada una. Alguna meditación será nocturna en la ermita de Sant Gabriel
- Sesiones de autoconocimiento
- Charlas temáticas
- Salidas a la naturaleza
- Decretos y rituales

Se realizan tres comidas: Desayuno (9h), Almuerzo (14h) y cena (20'45) habitualmente en silencio.

Las habitaciones son individuales.

El horario de llegada y salida previsto:

- Lunes 7 – Llegada entre 9 y 10'30. Inicio de actividades a las 11h
- Ultimo día, domingo 13, termina el retiro después del almuerzo.

Temáticas de las sesiones de autoconocimiento:

- . Las 7 leyes que configuran la realidad
- . Luz y sombra: Construyendo el Mandala
- . Generando realidad: intención , atención y atracción
- . Ser en el tiempo: Contingencia, septenios y sincrodestinos
- . De Pitágoras a Peirce: Como disponer de una mente más funcional

