



xavier guix
espai sinàptic

recerca creativa i formació en autoconeixement

PROGRAMA GENERAL RETIR D'ESTIU DEL MIRACLE

Aquest programa creat per Espai Sinàptic es titula:

“ELS ORDRES DE L'EXISTÈNCIA”

Durant una setmana explorarem aspectes d'interioritat i autoconeixement que permetin desvetllar la relació que existeix entre el món intern i allò que anomenem “realitat”. Desvetllarem una tercera funció que fa de pont entre el coneixement psicològic i l'espiritual: Com s'estructura l'experiència, quins ordres actuen a l'univers com a fils invisibles, com aprofundir en una consciència transpersonal. Per tal d'assolir-ho comptem amb quatre elements:

- Conciència corporal, emocional i energètica a través de tècniques de Chi Kung i Core Dance.

- Meditació Contemplativa

- Dinàmiques d'autoconeixement

- Caminades d'interiorització

Aquests programa, un viatge cap a la interioritat, combina les sessions de treball amb sortides a la natura i algunes activitats i rituals a l'aire lliure. El programa és flexible, cadascú en decideix el ritme. Les activitats no tenen caràcter d'obligatorietat.

L'estructura de les sessions té en compte diferents activitats:

- Treball Corporal
- Meditacions. Dos/Tres al dia de 20' cada una. Alguna meditació serà nocturna a l'ermita de Sant Gabriel
- Sessions d'autoconeixement.
- Xerrades temàtiques
- Sortides a la natura
- Decrets i rituals

Al llarg del dia es fan tres àpats: Esmorzar (9h), dinar(14h) i sopar (20'45) habitualment en silenci.

Les habitacions son individuals.

L'horari d'arribada i sortida:

- Dilluns 7 – Inici d'activitats a les 11h
- Darrer dia, diumenge 13, s'acaba el retir havent dinat.

Temàtiques de les sessions d'autoconeixement:

- . Les 7 lleis que configuren la realitat
- . Llum i ombra: Construint el Mandala
- . Generant realitat: intenció , atenció i atracció
- . Ser en el temps: Contingència, septenis i sincrodestins
- . De Pitàgores a Peirce: Com disposar d'una ment més funcional

