

Dirigido por:

**José Luis Molinuevo**

Fechas y horarios:

**Desde el viernes 21 de septiembre a las 19h hasta el miércoles 26 de septiembre a las 15h**

Lugar:

**Casa de Espiritualidad**

**Santa Elena**

**17246 Solius (Girona)**

Teléfono:

**972 837 021**

Web:

**[www.casa-santa-elena.org](http://www.casa-santa-elena.org)**

Precio:

**475 euros.**

Incluye alojamiento en régimen de pensión completa (menú vegetariano) desde la cena del viernes hasta la comida del miércoles en habitación individual con baño.

Inscripción y más información:

**[joseluismolinuevo@simplybeing.es](mailto:joseluismolinuevo@simplybeing.es)**

**[www.simplybeing.es](http://www.simplybeing.es)**

Plazas limitadas

**Válido como requisito de retiro de silencio de 5 días y 120 horas de práctica**

Ser capaces de mantener un adecuado equilibrio mental en la actualidad no resulta en absoluto sencillo, ello es debido a que estamos sometidos a un ritmo de vida vertiginoso en el que nuestra felicidad parece estar condicionada por las circunstancias externas. La consecuencia de ello es doble, por una parte hemos conseguido unos niveles de desarrollo tecnológico y de comodidad muy elevados, pero por otra hemos dejado de prestar atención a nuestra dimensión interior. Desarrollar un adecuado equilibrio mental implica el desarrollo no solo de nuestra inteligencia cognitiva, sino también de la atencional (ligada a la práctica de la Atención Plena), la conativa (relacionada con la intención y el propósito vital) y la emocional.

El desequilibrio mental, nos separa de nuestra dimensión más profunda y los resultados de ello son tristeza, vacío, ansiedad, y en definitiva sufrimiento. Hace más de 3000 años, que en Oriente se practica la meditación, facilitando el desarrollo del Conocimiento Interior a través de la práctica de la Atención Plena (en inglés Mindfulness). La meditación es el camino para desarrollar la forma verdadera de ver las cosas tal como son, no como aparecen o como uno piensa que son. Asimismo, la meditación nos ayuda a descubrir las abundantes capacidades y recursos que tenemos para ser plenamente conscientes, estar presentes de manera creativa, estar despiertos y vigilantes y para observar objetivamente todos los fenómenos, sean físicos, mentales o espirituales. En definitiva, es sin duda el camino hacia el fin del sufrimiento.

### ¿Cómo se cultivará la Atención Plena?

La práctica de la meditación es simple pero profunda, y se basa en la combinación de la estabilización de la mente (samatha) junto con el desarrollo de la atención plena y visión interior (vipassana). Este retiro de 5 días de duración, nos permitirá, a través de la combinación de silencio y de diversas prácticas de meditación, recorrer el camino de la Visión Interior, el cual permite conocer y experimentar de forma directa

nuestra dimensión más Profunda.

Ello se cultivará a través de:

- Un retiro de cinco días donde se profundizará en la práctica de la meditación, basada en samatha-vipassana y en el desarrollo de técnicas para cultivar la compasión.
- La génesis de la intención y la motivación compartida, para que sea beneficiosa para todos los seres.
- La experiencia del silencio.
- Técnicas que faciliten la movilización de la energía, como es el Qi Gong.

### Impartirá y dirigirá el curso retiro

José Luis Molinuevo (Dharmapadipa)

Médico, neurólogo que actualmente combina la dedicación a la investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos. Coautor del libro "Un atajo a la iluminación" (guía para la práctica de la atención plena). Desde hace unos años se dedica también a instruir en la práctica de la meditación, siendo profesor certificado de CEE, y participando como docente de los siguientes cursos avalados por el Master de Mindfulness de la universidad de Zaragoza: Basic Mindfulness Instructor Training, Formación Instructor de Mindfulness-Barcelona; y del curso de Formación de Instructores de Mindfulness del Instituto de psicología integral Baraka.

Precio:

475 euros.

Inscripciones por orden de solicitud.

Para formalizar la inscripción es necesario el envío de la información del formulario de inscripción (ver abajo) y realizar el pago de una señal de 250€, reembolsable antes del 20 de Julio de 2018, a la cuenta de justbeingSLU número: ES76 2100 5508 1102 0003 2732

Es imprescindible hacer constar nombre y apellidos y en concepto  
Curso meditación Justbeing

El resto del pago deberá realizarse antes del 10 de Septiembre de 2018

## ESQUEMA DE 1 DÍA DE RETIRO

7.00- 7.30 Qi-Qong

7.30-8.30 meditación sentada

8.00-9.00 meditación caminando

9-10 desayuno

10.30-11- Qi-Qong

11-14 meditación sentada y caminando

14-16 comida

16-17 meditación silencio

17- 18 enseñanza

18-18.30 Break

18.30-20.00 meditación

20.00 cena

21.30-23.00 mantra

### Formulario inscripción

**Nombre y apellidos:**

**DNI:**

**Dirección completa:**

**¿Con que frecuencia practicas meditación?:**

**Practicas en silla o cojín?**

**¿Motivación para hacer el retiro?**

**¿Alguna alergia?**

**¿Alguna intolerancia?**