

Àpats:

Es farà un dieta ovo-lacto-vegetariana, si hi ha alguna incompatibilitat amb algun menjar, cal especificar-ho amb antelació.

Portar:

Apart del teu equipatge, portar material per la pràctica, estora pel hatha yoga, coixí de meditació, roba còmoda, manta fina, llibreta, taps oïdes, calçat per caminar a muntanya, etc.

Retir dirigit per:

Jordi Febrer
Professor de Yoga integral.
Certificat oficial de professionalitat en instrucció de yoga.
Reconegut per :
APAYI (asociación de psicología para la autorealización).
AEPY (asociación española de practicantes de yoga).
Acreditat per:
ICQP (institut català de qualificacions professionals).
Format en practitioner P.N.L.
Format en Teràpia Unitiva per l'autorealització.



Preu i inscripcions:

Preu total (seminari + pensió complerta): 135 €.

Cal confirmar-ho per telèfon o email, i posteriorment fer un pagament de 40€ (o del total) al següent compte de "caixabank":

ES51 2100 1912 7401 0049 9230 *indicant el nom de qui fa l'ingrés*. La resta de l'import es farà efectiu en arribar al retir, junt amb el justificant d'ingrés.

La inscripció queda formalitzada quan es faci l'ingrés, enviar justificant per email o informar per telèfon o whatsapp.

Places limitades per ordre d'inscripció, grup reduït, el màxim serà de 14 persones.

Les habitacions s'aniran adjudicant en prioritat per l'ordre de inscripció.

Informació:

Jordi Febrer
Tel: 93 841 50 12 / 658 35 19 86 (whatsapp)
jordifebrer@apayi.com
<http://autorealitzacio.com>



Retir de Yoga

22 i 23 de juliol del 2017
Alberg "El Negre", El Ripollès.

"Antar mouna" La comprensió del silenci



Una oportunitat per retrobar
la teva pau autèntica

“Antar mouna” és una de les pràctiques fonamentals del yoga, significa silenci interior.

El silenci interior és un dels indicatius fonamentals que ens acosten a la nostra naturalesa de ser. De fet, la majoria de tradicions místiques utilitzen d’alguna o altra manera l’indicatiu de silenci per apuntar a la serenitat real.

Quan reconeixem en nosaltres el veritable silenci, és quan vivim la serenitat natural, serenitat que normalment estem buscant a través de variades activitats, desitjos i situacions de vida sense saber que en realitat ho estem fent per situar-nos en el nostre silenci. En el fons, tothom estem buscant aquest silenci, ja que és la veritable serenitat de vida.

Silenci interior no vol dir passivitat ni inacció, tampoc vol dir una absència total de pensament, sinó més aviat instal·lar-se en un punt de vista perenne i central de vida, en el reconeixement que fonamentalment som una escolta. El silenci interior no és per tant una absència de pensaments, sinó una absència o no identificació amb els pensaments que creen ego.

Les pràctiques iòguiques, meditatives i la indagació mística tenen com a finalitat portar-nos al nostre propi silenci natural. El retir doncs constarà de pràctiques i explicacions per intentar comprendre la naturalesa del silenci i el soroll mental i les causes que no ens permeten reconèixer aquesta pau base que som.

A les activitats i durant altres moments del retir mirarem de mantenir també una actitud de silenci exterior, intentant no parlar.

Algunes de les qüestions que tractarem:

- De què serveix estar en silenci?.
- Per què costa tant?.
- La por i la incomoditat al silenci.
- Silenci exterior, silenci interior.
- És pot forçar el silenci? Quan es dóna?.
- Què m’impedeix estar en silenci?.
- Com el silenci pot diluir angoixa.
- Jo sóc silenci fonamentalment.
- Què vol dir la transcendència del silenci-espai.
- És pot mantenir sempre el silenci interior.
- Interès per descobrir el silenci.
- Silenci com la tècnica que no és tècnica.
- La meditació última.

Horari:

Dissabte

- 11:00 Introducció.
- 11:30 Pràctica de hatha yoga línia unitiva.
- 13:00 Meditació / Investigació.
- 14:00 Dinar.
- 16:30 Meditació / Investigació.
- 18:00 Caminada pel bosc en silenci.
- 19:00 Dinàmiques tantra-yoga.
- 20:00 Meditació / Investigació.
- 21:00 Sopar.
- 22:15 Meditació / Investigació.

Diumenge

- 7:30 Yoga dinàmic / Pranayama
- 8:30 Meditació.
- 9:00 Esmorzar.
- 10:30 Caminada pel bosc en silenci
- 11:30 Meditació / Ensenyança.
- 13:00 Pràctica de hatha yoga línia unitiva.
- 14:00 Dinar.
- 16:00 Meditació/ Investigació.
- 17:00 Cloenda.

Lloc:

Alberg “El Negre”, un alberg singular en un paratge únic d’Ogassa, al Ripollès, envoltat de boscos i natura.
Habitacions compartides de 2,4,6 i 8 persones.

Disposa de una sala diàfana de parquet i pedra per fer les pràctiques de yoga i de grup.



Podeu consultar el web de l’alberg:
www.elnegre.cat

Per anar ja us concretaré més les indicacions i podem organitzar el desplaçament amb les persones que vinguin.