

**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 autorrealización y yoga integral).  
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.



Hi ha una llum que brilla més enllà de totes les coses de la terra, més enllà de tots nosaltres, més enllà dels cels, més enllà del més enllà.  
Aquesta és la llum que brilla al nostre cor.

Chandogya Upanishad

**Lloc:**

Casa d'espiritualitat "La Immaculada".



C/ Cardedeu, 25  
08830 La Garriga, Barcelona  
Tel. 93 8714848

Es dorm en habitacions individuals.

**Informació:**

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



Retir cap d'any 2018

LA  
COMPRESIÓ  
DEL  
SILENCI



Retir de silenci,  
meditació i investigació.

El silenci interior és un dels indicadors fonamentals per reconèixer la nostra naturalesa de ser.

Quan descobrim 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 plenitud 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.

Les pràctiques de yoga, meditatives i la indagació mística tenen com a finalitat portar-nos al nostre propi silenci natural, comprendre la naturalesa no-dual de l'experiència i reconeixement de Ser.

El retir 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 la major part del retir mirarem de mantenir també una actitud de silenci exterior, intentant no parlar.

### **Horari:**

- 07:30 Dinàmiques yoga / Meditació.
- 09:00 Esmorzar.
- 10:00 Meditació.
- 11:00 Investigació.
- 12:00 Passeig contemplatiu.
- 13:30 Meditació.
- 14:00 Dinar.
- 16:00 Passeig contemplatiu.
- 17:00 Meditació.
- 18:00 Investigació.
- 19:30 Meditació.
- 21:00 Sopar.
- 22:00 Investigació / Meditació.

Aquest és l'horari aproximat de cada dia, es pot reajustar en funció dels horaris de la casa o de la dinàmica del grup.

### **Dates:**

29, 30, 31 de desembre i 1 de gener.  
Comença el dissabte 29 a les 16:00 h. fins el dilluns 1 després de dinar.

### **Àpats:**

Els àpats no inclouran carn.  
No hi ha possibilitat de fer dietes específiques. Consulteu qualsevol dubte.

### **Preu i inscripcions:**

Total 250 €

Per fer la inscripció, cal confirmar-m'ho abans de fer el pagament, i fer un ingrés de 100 € al compte de "la Caixa":  
ES51 2100 1912 7401 0049 9230 indicant el nom de qui fa l'ingrés. La resta s'abonarà el mateix dia del retir o també es pot fer una transferència.

La inscripció queda formalitzada quan es faci l'ingrés, enviar justificant per email o informar per telèfon o whatsapp. Cal fer la inscripció tan aviat com es pugui per tal d'assegurar la reserva de la casa.

Places limitades per ordre d'inscripció.