

Silencio del Cuerpo

Retiro meditativo con Ennéa Tess Griffith



Cataluña
6-9 mayo 2021



SAMA
BARCELONA



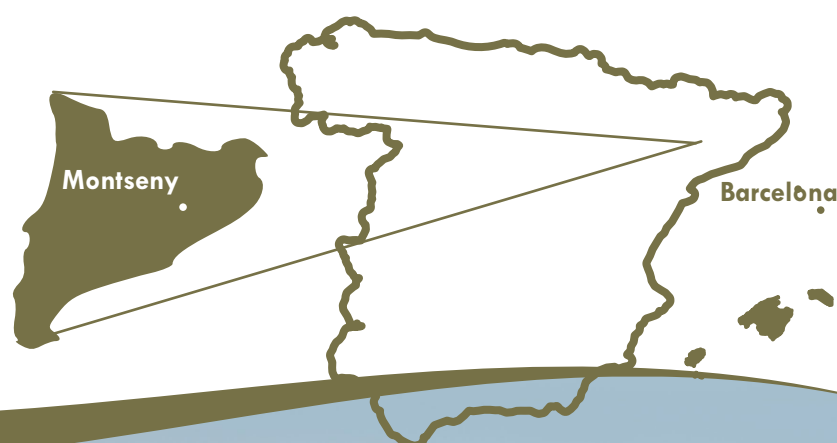
Un regalo extraordinario

Un retiro meditativo,
en un ambiente excepcional,
para regenerarse
y contactar lo **esencial** en sí.

El Montseny, Cataluña

Descubrir o redescubrir este paraíso natural
cerca de Barcelona y de la Costa Brava

En un entorno protegido, entre mar y montaña,
dentro de una propiedad de 27 hectáreas
bordeando el parque natural del Montseny



Un viaje interior

Este taller ha sido concebido como un retiro de 4 días para tomar distancia y perspectiva sobre la vida del día a día, para luego volver a ella con nuevas fuerzas.

Ya seas un meditador experimentado o principiante, aprovecharás plenamente de las meditaciones en silencio o guiadas para vivir momentos preciosos de **regeneración**.

Meditación zen, meditaciones guiadas, silencio, yoga, relajación, marchas meditativas...





Ennéa Tess Griffith

Es una referencia internacional en la enseñanza de métodos de salud, de bienestar, de crecimiento personal y espiritual.

Desde hace más de 30 años enseña en Francia y recorre el mundo hasta China, Rusia y Brasil para dirigir talleres de meditación. Formada directamente por Idris Lahore, el fundador de la Libre Universidad de Samadeva, más allá de conocimientos y de un saber-hacer remarcables, transmite una pedagogía del ser fuera de lo común.

“ No hay camino espiritual sin espacios de serenidad y de regeneración para conectarse a si mismo, a los otros y a la naturaleza. ”

Los beneficios de la meditación

Limpieza mental y emocional

Durante la meditación se inicia un proceso de digestión de nuestras preocupaciones y otros sufrimientos psicológicos, conscientes o inconscientes. Esto genera una sensación de libertad interior, de ligereza, un pensamiento más claro y una fuerza mayor para superar las dificultades de la vida.

Refuerzo del sistema nervioso

Durante la práctica meditativa, algunas zonas cerebrales particulares están estimuladas. El sistema nervioso se regenera, el estrés disminuye, el bienestar se instala. La conciencia se vuelve más amplia, aumentando así nuestra capacidad de concentración.

Desarrollo de lo mejor en sí

El meditador se libera poco a poco de lo que podemos llamar unos velos, que envuelven lo que somos realmente, lo que algunas tradiciones llaman la esencia del ser humano. El practicante entra más en contacto con lo que hay de mejor en él, siente sentimientos positivos, como la alegría de vivir y el amor.

Mejora de las relaciones y de la vida en general

El meditador se vuelve alguien que se siente bien en su cuerpo y en su cabeza. Y cuando nos sentimos bien en nosotros mismos, nos sentimos bien con los otros y el mundo.





Una jornada tipo

07.30	Meditación Original
08.00	Desayuno
09.00	Meditaciones zen, Yoga
10.30	Pausa
11.00	Meditaciones guiadas, movimientos meditativos
12.30	Tiempo libre
13.00	Comida
14.45	Marcha en la naturaleza: bosques, prados, grandes espacios
16.00	Meditaciones guiadas, Yoga
17.00	Pausa
17.20	Meditaciones zen, movimientos meditativos, relajación.
18.30	Tiempo libre
19.15	Cena
20.30	Noches temáticas

Inicio a las 9h15 el primer día (jueves) y fin a las 17h el domingo. El programa es indicativo, puede evolucionar según el tiempo y el desarrollo del taller.

Una parte de las actividades podrá realizarse al aire libre frente a un hermoso panorama natural. Taller en castellano y francés.

Testimonios



Pensaba conocer la meditación, ya había practicado el yoga, pero con este taller he descubierto la magia de la alternancia entre la práctica de la meditación y de los movimientos lentos; estas dos prácticas se fortifican mutuamente y esto me ha conducido a un estado interior que nunca había conocido. He entendido que el hecho de hacer un taller como éste en grupo aporta una fuerza mucha mayor que durante la práctica solitaria. Es esta práctica con otros que me permitió acabar transformándome.

Brice Morot



Una experiencia para vivir y vivir de nuevo. Este retiro ha sido un viaje interior, me he encontrado frente a mi misma, no lo más confortable en un primer momento, pero a través de las meditaciones y de las otras actividades me he sentido como liberada. Reencontré una alegría fina y una calma que buscaba desde hace mucho tiempo sin saber como alcanzarlos...

Inès Elvier



Para mi es un taller esencial que aconsejaría a todo el mundo. He encontrado más calma, como si en el silencio algo pasaba desde dentro. Siendo una persona bastante dinámica, venía preocupada por todos los momentos de meditación, pensaba que sería difícil, pero en realidad no lo ha sido para nada, porque había esta alternancia entre los tiempos de meditación y los tiempos de movimientos, todo estaba fluido y se asentó en mi poco a poco.

Valérie Kieffer



Modalidades

Este taller está organizado por la Associació Albadeva Espai y promocionado por Sama Barcelona (www.samabarcelona.com).

Para aprovechar al máximo este retiro, puede proponer a su familia y amigos que le dejen vivir plenamente esta experiencia y que no intenten contactarle durante estos días si no es urgente.

Fechas: 6 al 9 de mayo 2021

Primer día, inicio a 9h15 (desayuno a las 8h).

Ultimo día, termina a las 17h. Llegada aconsejada el día anterior.

Tarifas

300 €: taller 4 días

240 €: tarifa reducida para inscripciones hasta el 31 de enero 2021

Comidas y alojamiento aparte (ver pagina inscripción).

Le proponemos llevar ropa blanca (o clara) o negra para las sesiones de movimientos o de meditación para participar al ambiente armonioso del taller.



Lugar del taller

Illa d'albades (Can Pons-Xic)

Una masía del siglo XVIII en una propiedad de 27 hectáreas bordeando el parque natural del Montseny, un ambiente ideal para la práctica meditativa. A 1h10 de Barcelona. Estación más cercana: Hostalric.

Comidas

Ecológicas y vegetarianas (oveo-lactea) preparadas en el sitio. 37€/día incluyendo desayuno, pausas (frutas etc.) , comida y cena. La primera cena es el día anterior del taller (5 de mayo) y la ultima es el sabado 8 de mayo.

Las comidas son momentos importantes de compartir alrededor de Ennéa Tess Griffith y hacen parte del taller. Gracias por indicarnos si tiene necesidades alimentarias específicas.



Alojamiento

En el lugar del taller

- Habitaciones dobles (camas dobles o simples): 25€/persona la noche
- Habitaciones compartidas: 19€/persona la noche
- Consultar para posibilidad dormitorio (13€/persona la noche)

Reservas posibles directamente via el formulario de inscripción (plazas limitadas)

A proximidad

Contáctarnos para ayudarle a encontrar un alojamiento cerca del sitio del taller que se situa en Can Pons-Xic, 17451 Sant Feliu de Buixalleu, Cataluña.



Preparar la maleta

Lo necesario

Pasaporte o tarjeta de identidad. Si tenéis uno, el pasaporte de formación de la Libre Universidad de Samadeva
Cuaderno para tomar apuntes

Meditaciones y Yoga

Vestido adecuado para la práctica del yoga, flexible, blanco (o claro) o negro
Shogi o cojín de meditación personal si tiene (sino habrán allí)
Esterilla de yoga o manta para usar para las relajaciones
Ropa para noches que pueden ser frescas

Caminatas en la naturaleza

Crema solar / Sombrero / Gafas de sol
Vestido de marcha / Zapatos resistentes al agua

Para el alojamiento en el sitio del taller

Sábanas y toallas están incluidas en las habitaciones, pero no en el dormitorio.



Inscripción

Las diferentes etapas de mi reserva:

01

Compruebo la
disponibilidad con el
servicio de reserva
+34 661 370 001
(tel. o whatsapp)

02

Entrego una paga señal
correspondiente a la mitad del
importe del taller

03

Pago el resto a lo más
tarde el primer día de mi
estancia

Gracias por rellenar un formulario por persona. Cada formulario se envía a:

thomas@samabarcelona.com

albadevaespai@gmail.com

Me apunto al retiro « Silencio del Cuerpo » del 6 al 9 de mayo 2021, on Ennéa Tess Griffith en Can Pons Xic (Cataluña).

☐ Sr. ☐ Sra.

Apellido Nombre

Dirección

Código postal Ciudad País

Tel. E-mail

Persona que contactar en caso de emergencia (nombre y tel.)

¿Es su primer taller « Silencio del cuerpo »? ☐ SI ☐ NO

Objetivos personales eventuales:

El día anterior del taller, miércoles 5 de mayo, se llega entre las 18h y las 21h, la cena este día es a las 20h.

☐ Vengo en coche, día-hora aproximativa de llegada:

☐ Vengo en tren hasta la estación de Hostalric:

☐ Deseo un transporte para: ☐ recogerme ☐ llevarme a la vuelta (tarifas bajo pedido)

¿Alojamiento deseado en el lugar del taller? (segun disponibilidades al momento de la inscripción)

Habitaciones ☐ Habitación doble (25€/pers/noche) ☐ Cama individual en habitación compartida (19€/noche)

☐ Dormitorio (13€/noche) (consultarnos)

En caso de habitación doble, usted reserva con:

Comidas: sanas y preparadas en el sitio. Los tiempos de las comidas son momentos importante de compartir durante el taller alrededor de Ennéa Tess Griffith.

En caso de ayuno (unicamente):

☐ No ceno durante el taller: deduzco 50 € al importe total de mi reserva

☐ No desayuno durante el taller: deduzco 25 € al importe total de mi reserva

Finalizo mi inscripción

Importe del taller (300€, reducido a 240€ para inscripciones antes del 31/01/2021): _____

Importe comidas (37€/día, 148€/los 4 días, o 134€ si no ceno en el sitio del taller el 5 de mayo, o ver las tarifas en la pagina anterior en caso de ayuno parcial): _____

Importe total alojamiento eventual (ver pagina anterior): _____

El importe total de mi estancia (taller + comida + alojamiento eventual) es: _____

El importe de la paga señal es 150€.

Hago la paga señal para validar la reserva de mi estancia.

Por transferencia bancaria sobre la cuenta de

Beneficiaria: Maria Lluïsa Casanova Perez (representante Associació Albadeva Espai)
IBAN: ES92 0081 0114 4800 0132 5540
BIC: BSABESBBXXX
Concepto de la transferencia: APELLIDO Nombre Associació Albadeva Espai Silencio del cuerpo

Taller organizado por la Asociación Albadeva Espai y promocionado por Sama Barcelona (samabarcelona.com).

- Mando este formulario por email a thomas@samabarcelona.com (escaneándolo o fotografiándolo) para validar la reserva de mi estancia.
- Me comprometo a pagar el sueldo a lo mas tarde el 1er día de mi llegada.
- Mi estancia es definitivamente confirmada una vez el importe total pagado.

Deseo una factura: Si No
☐ ☐

Para mi participación al taller « Silencio del cuerpo », declaro estar en buena salud y capaz de participar a las diferentes actividades propuestas (meditaciones, Samadeva Yoga, marchas en la naturaleza). Declaro asumir mis responsabilidades personales y en grupo.

☐ Declaro haber leído y aceptado las condiciones generales de venta.

FECHA

FIRMA

Condiciones generales

Este taller está organizado por la Associació Albadeva Espai y promocionado por Sama Barcelona.

La tarifa del taller deberá abonarse en totalidad en caso de cancelación con menos de 8 días de antelación por parte del participante. Si la organización cancela el evento, este tiene que devolver la totalidad del importe recibido.

Info COVID: en caso de nuevas restricciones debidas a la situación sanitaria en la primavera 2021 que impedirían el viaje de los participantes, o que impedirían al organizador reunir un grupo, la paga señal y los importes ya pagados se reembolsarían en totalidad.

No dudes en contactarnos para bien preparar tu venida.

Thomas: +34 661 370 001 (tel. o whatsapp) thomas@samabarcelona.com

Preguntas sobre el alojamiento: Lluïsa +34 629 519 300 albadevaespai@gmail.com

Notas



Pintura Idris Lahore