

# ALEGRÍA DE VIVIR

## Día 1 – 27 julio **La alegría de vivir**

Diálogos apreciativos. Canto a la vida.

## Día 2 - 28 julio **El gozo de percibir**

Apertura a la naturaleza. Relajar la actividad mental. Percibir lo que es.

## Día 3 - 29 julio **Fuente interior de vida**

Conectar con la fuente interior de vida. Lo que nos quita vitalidad; lo que nos la da.

## Día 4 – 30 julio **El gozo del encuentro**

Encontrarte contigo, con la naturaleza, con el otro y con el Todo. La experiencia de apertura.

## Día 5 - 31 de julio **Presencia y trascendencia**

Presencia y presente. Desde la referencia del yo a la referencia del Todo. Abrirse a la trascendencia.

## Día 6 –1 de agosto **Volverse hacia la esencia**

La orientación hacia la esencia. Centro de tu ser, núcleo sano. Atravesar la sombra. Caminos para disolver lo que nos separa de Dios, de los seres humanos, y de nosotros mismos. El perdón.

## Día 7 – 2 de agosto **Alegría, pasión y gozo**

Despojarse de todo lo que no es esencial. Vivir la alegría. Aceptar y amar la vida, con ello crece la pasión por ser y por vivir.

## Día 8 - 3 de agosto **Celebrar la vida**

Celebración matinal.

Invitaremos a la práctica compartida de silencio para conectar con la Presencia.

Cada día recibiremos pautas para meditar. Meditaremos, haremos caminatas junto al mar y por el bosque. Nos daremos baños matinales o por la tarde en el mar. Practicaremos chi-kung bajo los pinos. Cantaremos y compartiremos vivencias. Combinaremos sesiones al aire libre entre árboles, y en el jardín con interiores en la casa.

## Testimonio

“Aunque medito regularmente todo el año, cada retiro del verano con Miriam es un bálsamo para el cuerpo, la mente y el Espíritu. Bálsamo para el cuerpo, porque tenemos ratos para descansar, para bañarnos, para hacer excursiones y paseos preciosos. Bálsamo para la mente, por los ratos de cada noche antes de cenar donde, dejando por un rato el silencio, cantamos, escuchamos música, compartimos lo que ha sido el día y nos sentimos cercanos unos de otros. Bálsamo para el Espíritu por los largos ratos de meditación que van marcando el ritmo del día (mañana, mediodía, tarde, noche). Y que me van llevando a una quietud y un silencio cada vez más profundo donde siento la Presencia misteriosa de Dios. El retiro me ayuda a integrar cuerpo, mente y espíritu y a crecer en el amor. Gracias Miriam por tanta dedicación y amor y un recuerdo especial a mis compañeros de ediciones anteriores.”

### Mireia Poch

Responsable de la Escuela de formación de WCCM  
Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana



# La alegría de vivir

## Retiro de Verano 2024

### Silencio, presencia y gozo

sábado 27 de julio al  
sábado 3 de agosto

Casa Vora Mar  
Cala Montgó, Costa Brava

Impartido por  
**Miriam Subirana**

miriam@miriamsubirana.com

whatsapp: +34 609694325



Yes Qui Si

## ¿Podemos encontrar en cada ocasión una vía hacia el amor y la alegría?

Este retiro será una **celebración** de que estamos aquí y una exploración de la posibilidad de ser nosotros mismos con todo nuestro **potencial**. La **meditación** es un camino para encontrar la plenitud de ser y de vivir. La meditación **contemplativa** que practicamos es inclusiva, basada en la larga tradición de la meditación cristiana que recoge la riqueza de otras tradiciones espirituales. No es una práctica aburrida, más al contrario: nos abre el corazón e impulsa la renovación desde el centro del ser, nos conecta con la vida, con Dios y con los otros desde la **alegría**. Así la persona florece. Cuando el ser humano **florece**, expresa lo mejor de sí mismo. Es **creativo**, intuitivo y genera vida. Vivir con el corazón **despierto** es vivir con **alegría** y vitalidad, sin angustia ni ansiedad.

## Inversión

**Precio: tu habitación + matrícula**

**Precios pensión completa (incluye 7 noches):**

Habitación individual con baño= 127 = 889€

Habitación doble compartida con baño  
90 por persona = 630 €

Habitación doble compartida, con baño pasillo compartido (con 3 o 4 personas)

74 por persona = 518 €

Habitación individual baño compartido en pasillo 97 x noche= 679€

Los precios incluyen desayuno, coffee breaks, comida, merienda y cena. Comida vegetariana de buena calidad y ecológica. Pepa Llobet cocinera del encuentro.

**Matrícula** para el retiro: 250 euros.

La casa está rodeada de pinos, vistas al mar, acceso privado a la playa. Hay un número limitado de habitaciones, así que las inscripciones serán por riguroso orden de inscripción.

Llegada a partir de las 12:30h

27 de julio. Inicio con almuerzo a las 14h

Finalización 3 de agosto a las 10h.

Inscribirse en este formulario de google:

<https://bit.ly/3JdPann>

Yes Oui Si  


## Testimonio

He hecho tres retiros largos de una semana y varios de fin de semana con Miriam Subirana, algunos en momentos muy difíciles de mi vida. Han sido experiencias muy gratificantes, donde he podido estar en silencio (exterior e interior), conectar con la vida, con las ganas de vivir. He tenido la oportunidad de experimentar la vivencia con una experta, profesional y gran persona como Miriam.

Anna

## ALEGRÍA DE VIVIR

### Ejemplo de agenda de un día de retiro

6:30 A 8h - (opcional) baño saludable, yoga, dormir  
8h meditación  
8:45h desayuno  
10h Chi-Kung bajo los pinos con vistas al mar  
11h meditación exterior alrededor del árbol  
11:30h pausa café  
12h profundizar en el tema del día, meditación  
13:30h almuerzo  
pausa baño, siesta, paseo  
16h meditación y actividad creativa (escribir, dibujar)  
17h pausa café  
17:15h excursión en la naturaleza (con posible baño)  
19:30h compartir vivencias, cantos, reflexión del día  
20:45h cena  
21:30h meditación  
22h contemplar el cielo estrellado  
descanso

Nota: algunos días la excursión será más larga y partiremos antes. La cuestión es evitar las horas fuertes de calor y sol.