

**Llegada a partir de las 16h
29 de julio. Inicio de la actividad a las
18h Finalización 4 de agosto a las 15:30h.**

Programación

Día 1 - 29 julio La alegría de vivir

Compartir diálogos apreciativos. Canto a la vida.
Renombrar.

Día 2 - 30 julio El gozo de percibir

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

Día 3 - 31 julio Fuente interior de vida

Conectar con la fuente interior de vida. Lo que me
quita vitalidad. Lo que me da vida.

Día 4 - 1 agosto El gozo del encuentro

Lugares de encuentro: contigo, con la naturaleza, con
el otro y con el Todo. La experiencia de apertura.

Día 5 - 2 agosto Presencia y trascendencia

Todo lo que está presente puede estar presente.
Desde la referencia del yo a la referencia del Todo.
Abrirse a la trascendencia.

Día 6 -3 de agosto Volverse hacia la esencia

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

Día 7 - 4 de agosto Alegría, pasión y gozo.

Celebrar la vida

Despojarse de todo lo que no es esencial y así puede
manifestarse lo que sí es. Vivir la alegría, aceptar la
vida, amar la vida, con ello crece la pasión por ser y
por vivir.



ALEGRÍA DE VIVIR

Ejemplo de agenda de un día de retiro

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

Nota: algunos días la excursión será más larga y
partiremos antes.



La alegría de vivir

Retiro de Verano 2024 Presencia, Gozo y Silencio

**lunes 29 de julio al domingo
4 agosto 2024**

Casal Sagrat Cor Viladrau

Impartido por Miriam Subirana.
para inscribirte y concretar los
detalles de tu
participación en el retiro



Escribir a miriam@miriamsubirana.com o
por whatsapp: +34 609694325

Propósito

¿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. Meditando vuelves al núcleo **auténtico** que eres tú desde el que emerge una claridad nueva.

Cuando el ser humano **florece**, expresa lo mejor de sí mismo. Es **creativo**, intuitivo y genera vida. Impulsa la renovación desde el centro de su ser y conecta con la vida y con los otros con **alegría**.

Vivir con el corazón **despierto** es vivir con alegría y vitalidad, sin angustia ni ansiedad.



Inversión

Precio: tu habitación + matrícula

Precios pensión completa (incluye 6 noches):

Habitación individual 597 euros

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

Matrícula para el retiro: 250 euros.

Plazas limitadas

La casa está rodeada de montañas, árboles frondosos, fuentes. Hay un número limitado de habitaciones, así que las inscripciones serán por riguroso orden de inscripción.

Inscribirse en este formulario de google:

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



Habrá la posibilidad de mantener silencio para conectar con la Presencia. Cada día recibiremos pautas para meditar, meditaremos, haremos caminatas por el bosque, practicaremos chi-kung en el bosque, cantaremos y compartiremos vivencias. Combinaremos sesiones al aire libre entre árboles, y en el jardín con interiores en la casa.

Participar en un retiro de una semana en verano con Miriam es la mejor manera de empezar las vacaciones. Es un gozo y un regalo. Es tanto lo que recibo que se me hace difícil explicarlo brevemente. El retiro es en un lugar del Montseny privilegiado, de una gran belleza, en una casa muy acogedora y donde Miriam pone todo su amor y cuida todos los detalles desde los espacios de meditación hasta la comida exquisita para que nos sintamos como en casa. Aunque medito regularmente todo el año, cada retiro del verano es un bálsamo para el cuerpo, la mente y el Espíritu.

Bálsamo para el cuerpo, porque tenemos ratos para descansar, 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