



## Temario

- \* La contemplación y la presencia plena.
- \* La belleza y el resplandor de la verdad.
- \* Distinción entre ver (acto fisiológico) y mirar (acto del alma). Aprender a mirar.
- \* Cultivar la atención apreciativa y la compasión para una conciencia despierta.
- \* El paisaje interior: un santuario habitable, fértil y verdadero.
- \* Habitar a uno mismo con amor y conciencia.
- \* La meditación como creación del propio paisaje interior.

**De dentro a fuera: la radicalidad de la Presencia contemplativa para transformar nuestro mundo.**



Plazas limitadas por número de habitaciones disponibles  
Para inscribirte escanea QR  
miriam@miriamsubirana.com  
whatsapp: +34 609694325

## El paisaje interior un santuario fértil

"He realizado varios retiros con Miriam, algunos en momentos muy difíciles de mi vida, y han sido experiencias muy gratificantes. He podido estar en silencio, 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**

### Beneficios de participar:

Descanso profundo: emocional, mental, físico. Herramientas para el bienestar emocional y conexión espiritual. Apertura, creatividad y autoexpresión: dibujar, escribir, movimiento corporal. Naturaleza, ejercicio, caminar, ChiKung. Comunidad, acompañamiento y apoyo. Silencio, quietud, contemplación, interiorización.

**Abrirse a la voz interior: a la sabiduría del Ser**



## La contemplación como acto de transformación

### Retiro de Verano 2026

Casa Vora Mar  
Cala Montgó, Costa Brava

lunes 29 de junio al  
domingo 5 de julio

Acompaña  
**Miriam Subirana**



# Programa

29 de junio 19h - 5 de julio a las 14:30h.

## Día 1 - 29 junio Ver con los ojos. Mirar como acto...

Mirar como acto del alma. Canto a la vida. Ver y sentir la **Luna Llena** cerca del horizonte.

## Día 2 - 30 junio El arte de contemplar

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

## Día 3 - 1 julio Santuario interior

Crear desde la fuente interior de vida. ¿Qué nos da vitalidad, qué nos la quita? imágenes interiores fertilizantes.

## Día 4 - 2 julio La atención y el gozo del encuentro

Aquello en lo que te centras lo haces crecer. Encontrarte contigo, la naturaleza, el otro y el Todo.

## Día 5 - 3 de julio Belleza y resplandor de la verdad

La belleza de cada instante. Tu autenticidad.

## Día 6 - 4 de julio Habitar desde la esencia

La orientación hacia la esencia. Caminos para disolver lo que nos separa de Dios, de los seres humanos, y de nosotros mismos. La compasión.

## Día 7 - 5 de julio Contemplar es transformar

Despojarse de todo lo que no es esencial. Aceptar y amar. Conciencia despierta: transformar a cada paso con Presencia.



## La contemplación como acto de transformación

### Ejemplo de agenda de un día de retiro

Por la mañana: meditación, lectura inspiradora, desayuno, Chi-kung bajo los pinos, meditación exterior alrededor del árbol. Explorar el tema del día, conectar con la fuente creativa de cada uno, paisaje interior  
13:30h almuerzo, pausa baño, siesta, paseo  
16h actividad creativa: paisaje interior. Excursión en la naturaleza. Compartir vivencias, cantos, reflexiones.  
20:30h cena; meditación y contemplar la luna llena y el cielo estrellado



"Cada retiro del verano con Miriam es un bálsamo. Bálsamo para el cuerpo, por los ratos de descanso, baño, excursiones y paseos preciosos. Bálsamo para la mente, por los ratos de cantos, música, compartir lo que ha sido el día y sentirnos cercanos unos de otros. Bálsamo para el espíritu por los ratos de meditación que van marcando el ritmo del día y 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 la creatividad y en el amor. Gracias Miriam por tanta dedicación y amor."

**Mireia Poch**

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

