

## ¿Necesitas un descanso profundo? ¿Buscas reconectar con tu creatividad y bienestar?

Estos retiros ofrecen un bálsamo para profundizar en cómo generar tu paisaje interior para vivir en plenitud y dejar huella transformadora y positiva en el mundo. Un espacio para el silencio, la introspección, la reflexión, la creatividad y la conexión.

### Objetivos y Beneficios

- \* Fomentar la atención plena y la compasión.
- \* Silenciar el murmullo mental
- \* Crear un santuario interior que promueva el bienestar emocional y espiritual.
- \* Ofrecer herramientas para la autoexpresión a través de actividades creativas como el dibujo y la escritura.
- \* Proporcionar un espacio de comunidad y apoyo, facilitando la conexión con uno mismo, con los otros, con Dios, el Todo, lo Trascendente y con la naturaleza.

### Actividades destacadas durante los retiros:

Meditación contemplativa; meditación creativa; creatividad contemplativa; chi-kung; expresión: imágenes y palabras, silencios y cantos; caminatas y paseos; descanso; comida saludable y vegetariana. Diálogos contemplativos e indagación apreciativa. Silencio para abrirse a lo trascendente, a la Presencia.



## RETIROS MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA

En un tiempo marcado por la saturación, la velocidad y la polarización de los sentidos, estos retiros nacen como un **bálsamo sagrado**. No son solo una pausa, sino un territorio fértil para silenciar el murmullo incesante de la mente y permitir que, en ese vacío lleno de vida, hable por fin el alma.

### Tres senderos sagrados convergen en este oasis para guiar tu retorno a casa:

- **El Descanso Profundo:** Un respiro donde el cuerpo suelta sus cargas y el espíritu recupera su aliento original.
- **La Creatividad Consciente:** El arte y el diario creativo como puentes místicos hacia dimensiones que la lógica racional no alcanza a vislumbrar.
- **El Silencio Sentido:** Una quietud que no aísla, sino que ensancha los horizontes internos hasta fundirse con la Inmensidad.

### Dos lugares paradisíacos

Retiros otoño-primavera

- 📍 Casa Vora'l Mar, Cala Montgó (Costa Brava)  
Retiro de verano de una semana
- 📍 Mas Vilarmau, Viladrau, Montseny

👉 Máximo 10 plazas por retiro.

### "Necesitamos la radicalidad de la Presencia contemplativa para transformar nuestro mundo".

Miriam Subirana

Obtén una experiencia profunda de las que dejan huella.



## Retiros meditación contemplativa y creatividad consciente 2026-2027

Meditación · Filosofía viva ·  
Creatividad consciente

con **Miriam Subirana**

Su acompañamiento combina sabiduría, arte y espiritualidad en grupos reducidos para ofrecer una experiencia transformadora y una escucha genuina

Yes Qui Si



# Retiros en Casa Vora'l Mar

**Meditación contemplativa, apertura, belleza y vitalidad. 5 al 8 noviembre 2026**

Fin de semana de tres días: **Apertura, Belleza, Vitalidad.** Caminar, gozar, naturaleza, meditar. Dejar fluir la creatividad en la belleza del Ser. Cuestionar nuestras auto-limitaciones. El silencio nos ayuda a calmar las voces internas, a armonizarnos.

**Meditación contemplativa, el triángulo interior. Semana Santa, 24 al 28 marzo 2027.**

El **triángulo** interior, conectado con **nuestros padres.** Una relación que nos ha influido e influye de muchas maneras. A través de la meditación, de la reflexión silenciosa, de la introspección creativa y de la indagación apreciativa, **agradecemos** lo que es y lo que ha sido, y, si es necesario, **nos liberamos** de las influencias que nos debilitan. Potenciaremos y nos adentraremos en otro **triángulo:** la vivencia **Cosmoteándrica** que nos une al Cosmos, al Teo y a la conciencia despierta Andros.

**Meditación contemplativa, cuidarnos y calma. 7 al 9 de mayo 2027**

**Armonizar** nuestro interior, calmar la mente, crear espacios de apertura donde **broten la creatividad y la alegría.** Meditación, chi-kung, creatividad, caminar, plenitud. Cinco vías hacia un mismo lugar: tú. Un viaje de fuera a dentro.



**Retiro de meditación contemplativa:**  
renueva tu ser, tu vitalidad y tu alegría

**6 al 12 de agosto 2027**

**Mas Vilarmau, Viladrau**

**Una semana para reconectar contigo en plena naturaleza**

Un retiro único de meditación contemplativa y prácticas creativas en plena naturaleza. Una semana para ti, para relajarte, conectar con lo que te da Vida, descubrir nuevas herramientas y compartir con personas afines.



"He podido estar en silencio, conectar con la vida y las ganas de vivir con una experta profesional."  
**Anna**

"Este retiro, en un entorno natural tan bello, me ha resultado profundamente restaurador."  
**Lola**

"Un bálsamo para el cuerpo, mente y espíritu que me ayuda a integrar y crecer en el amor."  
**Mireia**

Plazas limitadas por núm de habitaciones disponibles

**Para inscribirte ves a agenda en:**

**[www.miriamsubirana.com](http://www.miriamsubirana.com)**

**[miriam@miriamsubirana.com](mailto:miriam@miriamsubirana.com)**

**whatsapp: +34 609694325**

