

Retiro de Semana Santa



Retiro de silencio y Meditación



17, 18, 19 y 20 de abril

El Altar de la Dicha

Rionegro, Antioquia

Índice

- [¿De qué se trata el retiro?](#)
- [¿Qué prácticas utilizaremos en el retiro?](#)
- [¿Para quién es este retiro?](#)
- [¿Qué beneficios puedo esperar del retiro?](#)
- [¿Dónde es, cómo llegar, y horarios?](#)
- [¿Cómo me puedo inscribir?](#)
- [¿Cuánto cuesta el retiro?](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [Código de conducta](#)

¿De qué se trata el retiro?

"La vida de hoy nos tiene corriendo de un lado a otro, siempre ocupados y preocupados. Esto nos causa mucho estrés, ansiedad y enfermedades, y las soluciones comunes como vacaciones o medicinas no resuelven el problema de raíz.

Este retiro de 4 días es una pausa para alejarnos de esa vida agitada y encontrar una solución más profunda a nuestros problemas. A veces, nos olvidamos de lo que realmente importa y nos preocupamos por cosas sin importancia.

En nuestro interior, todos tenemos una calma natural, pero nuestra mente está llena de pensamientos y preocupaciones que no nos dejan escucharla. Este retiro te ayudará a silenciar esos pensamientos, a “vaciar” de lo que está tan congestionado” y a reconectar con tu paz interior.

A través de diferentes ejercicios y prácticas, aprenderás a limpiar tu mente y a vivir más en el presente, sin preocuparte tanto por el pasado o el futuro y a disfrutar de la vida de una manera más consciente y libre.

Retiro de silencio y meditación

Cuando aprendemos a no identificarnos tanto con nuestros pensamientos y conectamos con nuestra verdadera esencia, la vida se vuelve más fácil y divertida. Dejamos atrás el estrés, los miedos y los problemas, y empezamos a disfrutar más.

Las actividades que haremos en el retiro son fáciles de hacer, pero tienen un gran impacto en nuestro cuerpo y mente.

Nuestro cuerpo es como una máquina eléctrica, con energía que fluye a través de él. Nuestra consciencia, o nuestro verdadero ser, es esa energía silenciosa que nos da vida.

Cuanta más energía (o consciencia) tengamos, más felices y libres seremos. Pero si tenemos mucha tensión, estrés o bloqueos emocionales, la energía no fluye bien, y nos sentimos atrapados y sin control.

Para tener más libertad y control sobre nuestras vidas, necesitamos más energía y consciencia. En este retiro, aprenderemos a limpiar nuestro cuerpo de toxinas y a liberar la tensión y los bloqueos que nos impiden vivir plenamente y alcanzar nuestro máximo potencial."

¿Qué prácticas utilizaremos en el retiro?

SILENCIO

En este retiro, la práctica principal es el silencio y la meditación consciente. Esto se debe a que muchos de nuestros problemas diarios vienen del constante ruido mental, que afecta cómo pensamos, hablamos y actuamos. El silencio, cuando se practica conscientemente, puede ser una herramienta poderosa para encontrar paz y claridad.

MEDITACIÓN

Distintas disciplinas de meditación serán practicadas con el propósito de cultivar mayor impecabilidad, concentración, ecuanimidad y **consciencia**.

SONOTERAPIA

Esta no será solo una inmersión de silencio sino también aprenderemos a fusionarnos con el sonido proveniente de mantras, cantos ricos en armónicos, gong sinfónico y cuencos tibetanos.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y AYUNOS

Otra importante disciplina durante el retiro tiene que ver con la comida, tendremos una **alimentación vegetariana**, creativa y altamente nutritiva para reconstituir el cuerpo y practicar con mayor concentración y fluidez.

YOGA Y DANZATERAPIA

Realizaremos prácticas de Yoga que ayudan a drenar el sistema linfático, así como a incrementar el flujo de energía.

Utilizaremos el poderoso efecto de la música para emerger distintas emociones con el propósito de aprender a fluir con ellas a través de la danza.

El conjunto de disciplinas espirituales que se practican durante la inmersión Están diseñadas cuidadosamente para trabajar juntas y llevarte en una dirección positiva. No importa de qué tradición vengan, se complementan y muestran que la espiritualidad es algo universal.

Nota: Este retiro no se trata de unas vacaciones relajantes. Serán 4 días de trabajo personal intenso, explorando tus emociones y pensamientos. Si estás realmente comprometido con tu crecimiento, este retiro es una oportunidad valiosa.

¿Para quién es este retiro?

Esta inmersión es para cualquiera que sienta el llamado a comprender, profundizar y responsabilizarse de su propio bienestar integral.

No hace falta tener experiencia en ningún camino o práctica espiritual en particular. Sin embargo, sí es muy importante comprender que este retiro serán 4 días en los que constantemente se está trabajando en el interior, lo cual puede llegar a ser muy exigente y retador para quienes no tengan el suficiente y legítimo interés en ello.

¿Qué beneficios puedo esperar del retiro?

Los cambios y beneficios que puedes obtener son incalculables. Sin embargo, **no esperes nada**, ya que el exceso de expectativas y ansiedad por resultados es justamente uno de los venenos que durante el retiro trabajarás para sacar de tu conducta habitual.

No nos interesa vender un producto y atraer clientes mencionando todos los maravillosos cambios que obtendrán al participar en un retiro de 4 días, los beneficios pueden ser completamente distintos para cada uno de los participantes.

Confía en tu intuición y si sientes el llamado para participar, hazlo a pesar de tus miedos.

Detalles y logística del retiro:

¿Dónde es?

El retiro se realizará en El Altar de la Dicha, sede campestre de Happy Yoga Medellín, ubicado entre Santa Elena y Rionegro, Antioquia.



Fechas y horarios

Jueves 17 de abril 10:00 am y termina el domingo luego del almuerzo.
Los participantes deberán llegar antes de las 10:00 am el día que empieza el retiro y terminarán alrededor de la 1:30 pm del domingo, después del almuerzo.

También está la opción de venir a meditar y realizar las actividades solo 1 día o 2.

Si necesitas transporte puedes solicitarlo y tiene un valor adicional aproximado de 25.000 por trayecto.



¿Cómo me puedo inscribir?

Si te interesa participar, por favor lee primero el código de conducta y reglamento del retiro. Si estás de acuerdo y deseas participar, haz clic en el siguiente enlace para llenar el formulario de solicitud y te responderemos lo más pronto posible.

Si tienes alguna pregunta, puedes contactar por WhatsApp a Happy Yoga al 3155084200.

¿Cuánto cuesta el retiro?

Este retiro tiene dos opciones de asistencia: El valor base de \$750.000 por los 4 días, amaneciendo en acomodación compartida de 3 y 5 camas, con cupos limitados, si deseas tener un espacio de privacidad puedes traer tu carpa.

Además, tenemos la opción de asistir a la jornada de un día con un valor \$210.000 (incluye alimentación).

Preguntas Frecuentes

¿Tendré cuarto privado?

No. ¡Aventura de convivencia! En este retiro, abrimos nuestros corazones a la flexibilidad y la conexión. Compartiremos los espacios para dormir, creando una atmósfera de comunidad y apoyo mutuo. ¡Prepárense para una experiencia de compartir inolvidable!". El Altar de la Dicha es un espacio campestre, cuenta con un Zome, un santuario creado con geometría sagrada que nos permitirá elevar la energía de la meditación, allí se realizarán las actividades y los acomodaremos en habitaciones compartidas entre 3 o 5 personas o si prefieres puedes también dormir en la sala de meditación. Siempre tenemos la opción de camping para quienes quieren dormir en privacidad en su propia casita de campaña.

¿Durante el retiro puedo usar el celular?

No

¿Puedo leer o escribir durante el retiro?

No

¿Este es un retiro vipassana?

No lo es, ya que los retiros vipassana son de estricta práctica budista theravada y en estos retiros utilizamos varias otras prácticas y sabiduría espiritual de otras tradiciones aparte de la vipassana y el budismo theravada.

¿Siempre he de estar en silencio?

Cualquier necesidad física o emergencia la podrás comunicar en el momento que necesites a cualquiera de las personas en servicio y aparte de ello, también habrá espacios durante los 4 días en los que podrás realizar preguntas en público o en privado con Johanna.

Preguntas Frecuentes

Si surge algo urgente, ¿con quién se pueden comunicar las personas del exterior?

*A través de WhatsApp, pídeles que **únicamente** si ocurre una emergencia en el exterior y tienen que contactarte se comuniquen al 3188430182.*

Preguntas Frecuentes

¿Puedo llevar proteínas y multivitamínicos?

Únicamente si los usas por una situación médica

¿Puedo llevar medicamentos homeopáticos, naturistas o alópatas?

Solo haznos saber cuáles llevarás y por qué situación médica los estás usando.

¿Puedo participar en el retiro si tomo medicamento psiquiátrico?

En general el medicamento psiquiátrico inhibe las zonas de tu cerebro que necesitarás utilizar durante el retiro por lo que no se permite usarlo durante el mismo, sin embargo, haznos saber que estás utilizando, en que dosis y desde hace cuánto tiempo lo consumes para valorar tu situación y darte una respuesta particular a tu caso.

¿Qué tipo de ropa debo llevar?

Siempre recomendamos ropa holgada o flexible que no apriete mucho el cuerpo, particularmente la zona del abdomen, pero ten en cuenta que en Rionegro hace frío. Hazte cargo de lo que necesitas para estar cómodo.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo participar en el retiro solo a través de un aporte económico?

Si necesitas apoyo económico, cuéntanos tu caso.

Nadie que desee realmente tener esta experiencia se queda sin participar.

Código de conducta

Es muy importante comprender que este retiro está dedicado para el trabajo interior, por lo que existe un código de conducta y algunos compromisos que hay que acatar con el objetivo de tener un resultado más fructífero y duradero.

Por favor lee con atención y decide si estás de acuerdo y te puedes adaptar a dichos lineamientos.

1. Daré informes a los organizadores del retiro si:
 - Tengo algún tipo de enfermedad importante.
 - Tengo alguna dieta específica basada en necesidades médicas.
 - Ingiero cualquier tipo de medicamento psiquiátrico.
2. Permaneceré en silencio absoluto durante todo el retiro, excepto en los momentos que se permita lo contrario.
3. Me abstendré de entablar contacto visual, físico y verbal con mis compañeros y compañeras con el objetivo de respetar su propio trabajo de interiorización.
4. Durante todo el retiro me abstendré de ingerir cualquier tipo de sustancia que altere mi percepción natural como café, alcohol, cigarro, marihuana, etc.
5. Me comprometo a seguir el horario, disciplina y dieta desde el primer hasta el último día del retiro, comprendiendo que estos tres factores han sido creados para que pueda obtener el mayor fruto y transformación durante mi retiro.
6. Me comprometo a iniciar y terminar el retiro.
7. Me comprometo a no lastimar o matar a ningún ser vivo durante los 4 días de la inmersión.
8. Estaré en calma con respecto a mis objetos de valor, puesto que me comprometo a no tomar nada que no sea mío.
9. Entregaré a las y los organizadores mi celular por los 4 días del retiro.

Gracias.

Código de conducta

Durante el retiro iremos incrementando gradualmente las horas de práctica meditativa, así como la hora a la que despertamos y desayunamos; estos son ejemplos de dos diferentes horarios con los que estaremos trabajando.

6:00 - 7:00 am	Práctica de Yoga
7:00 - 8:00 am	Meditación
8:00 - 9:30 am	Desayuno y descanso
9:30 - 10:30 am	Danza
10:30 - 12:00 am	Meditación
12:00 - 1:30 pm	Almuerzo y descanso
1:30 - 2:15 pm	Satsang
2:15 - 3:15 pm	Meditación
3:30 - 4:30 pm	Meditación
4:30 - 5:30 pm	Práctica de Yoga
5:30 - 6:30 pm	Cena & descanso
6:30 - 7:30 pm	Meditación
7:30 - 8:30 pm	Discurso y cierre

Código de conducta

5:30 - 6:30 am	Práctica de Yoga
6:30 - 7:30 am	Meditación
7:30 - 8:00 am	Meditación-Canto
8:00 - 9:30 am	Desayuno
9:30 - 10:00 am	Discurso
10:00 - 11:00 am	Meditación
11:00 - 12:00 pm	Meditación
12:00 - 1:30 pm	Almuerzo y descanso
1:30 - 2:45 pm	Meditación
2:45 - 3:45 pm	Danza
3:45 - 4:45 pm	Meditación
4:45 - 5:30 pm	Meditación-Canto
5:30 - 6:30 pm	Cena & descanso
6:30 - 7:30 pm	Meditación
7:30 - 8:30 pm	Discurso y cierre