

IMPERIO O LUCIÉRNAGA

(escritura, atención plena y autoconocimiento)

*¿Es un imperio
esa luz que se apaga?
¿O una luciérnaga?
(Borges)*

¿Para quién?

Para todas las personas interesadas en la escritura, y/o en la meditación y la atención plena. Que deseen descubrir las maravillosas posibilidades que brindan ambas herramientas, tan complementarias y mucho más cercanas de lo que puede parecer a simple vista.

¿Qué haremos?

Una aproximación a la escritura como medio y herramienta para el autoconocimiento. Ejercicios y juegos de escritura de la mano de un acercamiento a la Atención Plena y a la meditación (zazen: práctica de meditación del budismo japonés). Para experimentar, jugar y conocer de primera mano los beneficios de la toma de conciencia, el aquí y ahora.

Podremos reconocernos, compartir y convivir. A través de la escritura y la atención al momento presente se establecerá un diálogo entre el yo y el entorno, entre pasado y presente, entre yo y con el otro. Pondremos en marcha, en un entorno idóneo y cuidando que todos los elementos se encuentren en concordancia, el camino de la escritura autobiográfica y la atención plena como elementos complementarios y claves para el autoconocimiento y el reconocimiento propio.

¿Cómo lo haremos?

Viernes, 15 de diciembre:

19,00 a 19,30: recepción y acomodo en las habitaciones.

19,30 a 20,30: presentación del curso.

"Re-conocerse": toma de conciencia y juego creativo de presentaciones personales.

21,30 a 22,45: cena compartida.

23,00 – 23,30: "Cuento meditado"

Sábado, 16 de diciembre:

8,00 a 9,30: desayuno compartido.

10,00 a 11,30: Introducción a la atención plena y meditación: cuerpo y respiración.

11,30 a 12,00: descanso.

12,00 a 13,30: taller de escritura: "La poética del cuerpo, escribir desde el aquí y el ahora".

13,30 a 16,00: comida compartida, café/té, conversación y descanso.

16,00 a 20,30: "Los seis sentidos": Atención plena a las sensaciones, juegos y escritura en torno a los seis sentidos. Incluye descanso de 30 minutos.
21,00 a 22,30: cena compartida.
22,45 a 23,30: "Susurrar el poema" y meditación.

Domingo, 17 de diciembre:

8,00 a 9,30: desayuno compartido.
10,00 a 11,30: meditación "Dejar ir: mente y desapego". Atención Plena o la ecuanimidad en los contenidos mentales.
11,30 a 12,00: descanso.
12,00 a 13,30: taller de escritura: "No dejar ir: pasado y presente" (escritura autobiográfica).
13,30 a 15,30: comida compartida y despedida.

¿Dónde, cuándo y cuánto?

Retiro en la sierra, en Becerril de la Sierra, concretamente. El lugar elegido es una casa de piedra con capacidad para 25 personas y perfectamente equipada. Un entorno tranquilo y perfecto para desconectar de todo y conectar con una misma. El encuentro se iniciará el viernes 15 de diciembre, a las 19,00h, y durará hasta el domingo 17, a las 15,30h.

El retiro tiene todo incluido: pernocte en habitaciones (individuales, dobles o triples, que se asignarán por riguroso orden de inscripción), pensión completa (incluye: comidas y cenas, desayunos y descansos (almuerzo y merienda). Comida vegetariana, realizada por una cocinera que tendremos en la casa para nosotras.

El precio de la estancia en pensión completa (siendo la única opción posible, ya que se trata de un encuentro), son 250,00€ con todo incluido (pernocte, comida y curso de los tres días).

Reservando antes del 29 de octubre tienes un descuento del 15%: 212,00€ ¡PLAZAS LIMITADAS!

¿Te vienes?

Para reservar tu plaza escribe a: info@elsitiodelaspalabras.es

¿Quién?

Mar Benegas: Es poeta y escritora de libros infantiles y de adultos. Formadora y conferenciante especializada en poesía, animación a la lectura y creatividad. Su trabajo relacionado con la lectura, escritura, creatividad y poesía, se dirige tanto a personas adultas como a público infantil. Realiza cursos y conferencias en España y en otros países. Ha trabajado en escuelas, centros de profesorado e innovación pedagógica, colegios oficiales, asociaciones profesionales, colegios oficiales de bibliotecarios, universidades, fundaciones y otras instituciones. Colaboradora de diferentes

iniciativas y espacios de creación cultural vinculados a la lectura y la poesía. Actualmente es directora de las Jornadas de Animación a la Lectura, Escritura y Observación (JALEO), que dirige para la Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Valencia y para la Dirección del Libro y Patrimonio Cultural de la CV, y en colaboración con otras instituciones. También diseña y dirige programas y acciones de animación lectora, creatividad y dinamización de espacios públicos para distintas administraciones. Sus libros han sido traducidos al chino, portugués (Brasil), coreano, francés e italiano.

Amparo Benegas: Conoció la meditación en el año 2012 en el Templo Budista Soto Zen, Luz Serena, donde ha participado en voluntariados y retiros de primer nivel (sesshin), residente del templo durante 6 meses. Recibió la formación, diplomándose como Monitora en Atención Plena - MBTB, Mindfulness basado en la tradición budista, en la EAP (Escuela de Atención Plena) fundada por Dokusho Villalba, maestro Zen, de la que fue monitora hasta finales del año 2016. Ha adaptado las técnicas de meditación y atención plena siguiendo algunas de las pautas y las enseñanzas de Jonh Kabat Zinn para transmitir las en talleres y encuentros. Tiene estudios de Psicología, Antropología y Evolución Humana, habiendo desarrollado uno de sus trabajos de investigación etnográfica sobre la forma de vida japonesa y los retiros budistas japoneses en Occidente.

Mar Benegas

www.marbenegas.es

www.elsitiodelaspalabras.es

961664090

677761506

EL SITIO DE
LAS PALABRAS