

Un retiro de meditación en silencio que te permitirá explorar tus múltiples paisajes internos dándote el espacio para transformarlos y vivir con una visión más amplia y más paz interna en tu día a día. Permítete SER y no sólo HACER

RETIRO PRATYAHARA

MEDITACIÓN Y SILENCIO



www.seraki.org

¡Bienvid@ a esta nueva experiencia! En esta ocasión, una experiencias muy especial, ya que será el primer retiro en LA TERCA.

Y te preguntará, **¿Qué es la TERCA?**

Somos un refugio, una casa ubicada en un pequeño valle llamado Naraio en GALICIA, y en ella recibimos un máximo de 8 personas, con las que compartimos nuestra vida y rutinas diarias, así como nuestros conocimientos sobre YOGA, AYURVEDA, NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA.

LA TERCA es MI/NUUESTRO HOGAR y esto, es lo que define y da coherencia a nuestra propuesta. Ofrecemos retiros individuales y grupales, con un número muy limitado de personas, talleres, formaciones y otra serie de experiencias comunitarias como Kirtans o Satsangs donde damos vida y te acercamos la cultura, el conocimiento y la tradición de India.

Esto no es un retiro en un hotel o un albergue, te abrimos las puertas de nuestra casa, por eso creemos que es tan especial y por eso sólo lo haremos con aquellos que lo sintamos, por que dime, ¿tú dejas entrar a tú casa, compartes la intimidad de tus días con cualquiera?

Es por ello, que durante estos días seremos tú refugio, compartiremos contigo no solo experiencias que te hagan conectar con la magia de la naturaleza del hermoso entorno que nos rodea y su poder sanador, con la sabiduría ancestral del yoga y el ayurveda y con el bienestar que produce cuando se crea desde el amor, con calma y cariño.

¡Bienvenidas a nuestra casa!

Noe, Jesús y Valentín



¿Y quien soy Yo?

Puede que ya me conozcas y no necesites más presentación, pero si no es así, sigue leyendo que te cuento un poquito más sobre mi:

“Soy Noe, almita fundadora de Seraki. Nací y crecí en un pueblo de la provincia de Zaragoza en el norte de España. Y uno de mis deseos más profundos cuando era pequeña era viajar a países lejanos como misionera. Antes de que la búsqueda de sentido y propósito se abriera paso en mi vida, estudié dos carreras y un máster relacionados con el mundo empresarial y el marketing, trabajé durante 12 años en la industria farmacéutica y busqué saciar mi curiosidad estudiando y viajando todo lo que me era posible.

Las prácticas de yoga y el ayurveda llegaron a mi vida en 2013 cuando me diagnosticaron una alergia alimenticia, que hizo que mi naturaleza buscadora y curiosa quisiese respuestas y se plantease un cambio. Me gradué como **Nutricionista y me especialicé en Nutrición Ayurveda y espiritualidad del Alimento, además de nutrición para la salud hormonal femenina. También me formé como Asesora Integral de Ayurveda y profesora de Hatha Yoga Tradicional & Yoga Terapéutico disciplinas de vida que continúo estudiando en India.**

En 2018 sentí que había llegado el momento de dejar ir la vida que llevaba, aparentemente con mucho éxito, y me embarqué en un gran viaje, me mudé a India, donde he vivido los últimos 6 años. Pero sobre todo esté fue y sigue siendo un viaje hacia dentro. Desde ese momento nunca he dejado de compartir y profundizar en las enseñanzas y prácticas que han sostenido mi deseo de transformación, de liberación, de conexión profunda, y que me siguen acompañando diariamente: Yoga y Ayurveda



LA NECESIDAD DE PARAR EN UN SOCIEDAD RUIDOSA

El ritmo de la vida nos arrastra constantemente. Las responsabilidades, los compromisos, los deseos y las aversiones nos mantienen ocupados, pero también nuestro mundo interior que se encuentra lleno de miedos, patrones, insatisfacciones, apegos y necesidades alimentando la agitación que nunca cesa.

De esta forma, nos convertimos en prisioneros de una inercia que nos gobierna. Como hojas secas en otoño, somos arrastrados por el viento, sin dirección ni control. El verdadero problema es que, mientras permanecemos atrapados en esta dinámica, acabamos sembrando infelicidad y sufrimiento, no solo en nuestras vidas, sino también en las de quienes más amamos y nos rodean.

Estas enseñanzas te ayudarán a desentrañar los argumentos seductores de tu propia mente para tener éxito en esta vida, y a aprender a desarrollar las habilidades necesarias para afrontar cualquier desafío.

Sin embargo, nos ofrece la esperanza de que podemos transformar nuestras mentes y liberarnos del sufrimiento para vivir plenamente.



LA MEDITACIÓN VIPASSANA. UNA TÉCNICA BUDISTA

Conocí la meditación Vipassana hace ya unos cuantos años, cuando me mude a India de forma permanente, allá por 2019, y desde entonces es la técnica que no me abandona y la que más me ha ayudado en este viaje de autoconocimiento llamado vida.

Buda llegó a este plano con un fin, que la sociedad dejara de sufrir. Y su principal enseñanza fue esa "EL DOLOR ES PARATE INHERENTE A LA VIDA, EL SUFRIMIENTO, ES OPCIONAL" . enseñó sobre la existencia del sufrimiento, señalando como la insatisfacción y el deseo alimentan este ciclo de dolor.

Los textos budistas profundos que escucharás estos días hablan del diálogo entre el bien y el mal que tiene lugar en tu propia mente y te revelarán las diferentes trampas en que te engaña haciéndote creer que estás pensando y actuando de una manera que realmente te ayuda cuando en realidad, con demasiada frecuencia te lleva por mal camino creando realidades y experiencias que te causan dolor.

Porque esta meditación, este tipo de filosofía fija sus bases en 2 conceptos muy claro: IMPERMANENCIA y ACEPTACIÓN



LA TERCA

Como te contaba antes, el retiro tendrá lugar en LA TERCA, la casa familiar; y esto es lo que hace a este retiro algo tan especial, te invito a formar parte de la intimidad de mi hogar.

La Terca es una casa de aldea en Galicia, el hogar de Jesús, un unicornio disfrazado de vikingo, Valentín, el guardián peludo de la casa amante de las salchichas y unos buenos achuchones y una servidora, una mañanera trotamundos con alma India, amante del yoga, el ayurveda y la vida marcada por los ritmos de la naturaleza y el deseo incansable de ayudar a los demás.

Y en este hogar, es donde compartimos contigo nuestras pasiones. Aquí celebramos la vida pequeña, a ritmo lento y hacia dentro primero para abrir las puertas y recibir después.

Es un sueño hecho realidad. Una casa que necesitaba mucho amor, mucho trabajo y a la que la madre de Jesús (terca como una mula... de ahí el nombre de la casa) junto al resto de la familia, se lo dedicó durante años hasta convertirla en lo que es ahora. Un refugio al que las flores, los amigos, exploradores y la familia siempre regresan para compartir nuestras pasiones, atardeceres infinitos, el olor a lluvia, el calor de la chimenea y una comida al sol escuchando el canto de los pájaros y del río.



OBJETIVOS DEL RETIRO

- Cultivar la calma mental y la atención plena: Aprender técnicas de meditación que ayudan a calmar las fluctuaciones de la mente y a vivir plenamente en el momento presente.
- Integrar las enseñanzas budistas en la vida cotidiana: Descubrir principios prácticos de sabiduría y compasión, aplicables al día a día, para transformar la relación con uno mismo y con los demás
- Fomentar la introspección y el autoconocimiento: Explorar herramientas para observar y comprender las emociones, pensamientos y patrones internos, promoviendo un cambio positivo desde el interior.
- Transformar la mente y el corazón: Desarrollar habilidades como la ecuanimidad, la aceptación y la amabilidad, que no solo aportan beneficios personales, sino que también inspiran a nuestro entorno.



ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL RETIRO

- Círculo de Bienvenida
- Meditación Vipassana: Atención Plena y no reacción a las sensaciones
- Walking Meditation: Meditación caminando en plena conciencia
- Práctica suave de Yoga
- Charlas sobre cerebro, meditación y budismo
- Taller sobre técnicas para transformar emociones
- Círculo de cierre y despedida
- Karma Yoga: Servicio desinteresado a los demás

EL RETIRO

¿Es este retiro para mi?

Esta experiencia es para TODOS. Nuestras experiencias están diseñadas para almas con ganas de conocer, explorar, sentir... para almas que quieren VIVIR.

- Personas interesadas en integrar la meditación Vipassana en su vida diaria, desarrollando una práctica profunda de autoconocimiento y atención plena.
- Interesados en las enseñanzas budistas que deseen aplicar principios de sabiduría, compasión y ecuanimidad en su camino personal.
- Quienes necesitan un espacio de silencio e introspección, alejándose del ruido cotidiano para reconectar con su esencia más auténtica.
- Aquellos que sienten el deseo de transformar sus vidas, cultivando una mente clara, un corazón abierto y una nueva manera de relacionarse consigo mismos y con los demás.

Lo único que nos importa es que vengas con toda tu energía, el corazón y la mente muy abiertos y ganas de compartir y disfrutar

Fecha

- Del 13 al 15 de Junio

¿Qué incluye el retiro?

- 2 noches de alojamiento en espacio compartido
- La alimentación durante el retiro será satvica con el objetivo final de ayudar a nuestra mente a estar en quietud. Es decir, no tendremos bebidas excitantes como café o utilizaremos vegetales como ajo o cebolla o especias picantes. Del mismo modo practicaremos el ayuno consciente realizando dos comidas al día.
 - Cena del día 13,
 - Desayuno y comida del día 14
 - Desayuno y comida del día 15

Si sufres de alguna intolerancia o alergia alimenticia coméntanoslo al realizar la reserva y estaremos encantados de gestionarlo

- El consumo de agua y té a lo largo de toda la estancia
- Todas las actividades del retiro mencionadas anteriormente
- Welcome Pack (pack de bienvenida preparado con mucho cariño)

¿Qué no incluye el retiro?

- Los traslados hasta el lugar de retiro.
- Seguro de viaje



PRECIOS, CONDICIONES Y RESERVA

- Precio en habitación compartida: 360 Euros

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- Una vez te hayas decidido a venir, escribenos un whatsapp: Noe +34.650.73.11.10 o para aclarar tus dudas y confirmar asistencia
- La reserva se efectúa a través de un pago de 100 euros
 - en Bizum al +34.650.73.11.10 indicando como concepto: TU NOMBRE + Finde Junio o a través de transferencia bancaria al siguiente número ES05 1465 0100 9417 6500 9756 a nombre de Noelia Catalán y como concepto: TU NOMBRE + Finde - El resto del pago se realizará en efectivo al comienzo del retiro.

¿Nos acompañas?
Para más información y reservas:
+34.650.73.11.10



www.seraki.org