

RETIR MINDFULNESS AMB JOEL I MICHELLE LEVEY

UNA EXPERIÈNCIA ÚNICA I TRANSFORMADORA A LA NATURA

9 a 11/12 d'octubre a La Bartra (Muntanyes de Prades)

*Incorporant una saviesa més profunda, claredat i equilibri
a les nostres vides, relacions i comunitats*



A QUI VA DIRIGIT

Aquesta activitat va dirigida a persones que volen evolucionar personalment i desenvolupar el seu potencial de transformació en temps de volatilitat, complexitat, incertesa i ambigüitat en els que cal una major consciència de la realitat, i d'un mateix, per poder donar les respostes oportunes i per generar millors maneres de fer i de ser.

Participar en aquesta experiència permetrà també estar en contacte amb persones que volen ser protagonistes de la creació d'un millor futur, més conscient i més humà.

DATES I HORARIS

Opció A

Inici: Divendres 9 d'octubre a les 17:00
(S'ha d'arribar entre 15:00 i 16:30 al lloc de l'esdeveniment)

Finalització: Diumenge 11 d'octubre a les 18:00

Modalitat d'allotjament: Pensió completa

Opció B (recomanada)

Inici: Divendres 9 d'octubre a les 17:00
(S'ha d'arribar entre 15:00 i 16:30 al lloc de l'esdeveniment)

Finalització: Dilluns 12 d'octubre a les 18:00
(Recordatori: aquest dilluns és dia festiu)

Modalitat d'allotjament: Pensió completa

Aquesta opció B es realitzar si hi ha un número de persones inscrites mínim pel dia 12

JOEL I MICHELLE LEVEY - <http://www.wisdomatwork.com/>

Aquest retir estarà conduït pel Dr. Joel Levey i per Michelle Levey (els Leveys), dos pioners mundials en el modern "moviment mindfulness" i dues de les primeres persones en el món occidental a introduir l'atenció plena i la ciència contemplativa en grans organitzacions (Google, NASA o Unilever), universitats i en els mons de la medicina, l'esport, etc. L'èxit del seu treball pioner ha obert el camí per a molts altres que han entrat posteriorment en aquests àmbits de treball vitals per al nostre món.

Els Leveys han estudiat i practicat amb els més remarcables mestres de mindfulness en les seves diferents tradicions: Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Dipama, Munindra, Goenka, Thich Nhat Hanh, Ruth Dennison, Robert Hover, Rina Sircar, Stephen Levine, Joanna Macy. Entre les seves publicacions, que han estat traduïdes a més de 10 idiomes, es troben els bestsellers "Wisdom at work", "Mind-fitness" i el darrer "Living in Balance", que recull tota la seva saviesa acumulada.

El Novembre de 2014 els Leveys van estar per primera vegada al nostre territori participant en els Tallers Internacionals de Competències Transformatives organitzats pel Campus d'Excel·lència Internacional Catalunya Sud (CEICS), deixant una petjada rellevant fruit del seu carisma i saviesa. Posteriorment, van venir aquest maig passat i ara ens tornen a visitar en un format que permetrà aprofundir en els seus mestratges.

EL CONTIGUT

Durant aquests 2-3 dies es podrà desenvolupar i aprofundir en les pràctiques de l'atenció plena, l'empatia i l'entrenament mental amb un enfocament a l'enfortiment de nosaltres mateixos com a líders inspiradors de les comunitats a les que servim. Hi haurà moments especials per submergir-se profundament en el "territori dolç del silenci" i per experimentar i explorar les dimensions més subtils de les pràctiques de mindfulness i d'entrenament mental necessàries per accedir i integrar una major saviesa, capacitat de sorpresa, empatia, creativitat, autenticitat i una clara i inspiradora presència a la vida, al treball i als altres rols que tenim.

El retir oferirà:

- Meditacions guiades
- Pràctiques i maneres per aprofundir i integrar aquestes mirades contemplatives i mètodes en la nostra complexa vida i treball quotidians
- Temps a la natura
- Meditació matinal en moviment
- Caminar i menjar conscient
- Diàlegs conscients i de reflexió profunda
- Temps per elaborar el diari conscient o per l'exploració creativa
- Oportunitats per trobades cara a cara amb els professors

També es prestarà atenció (especialment al darrer dia - Opció B) a explorar com els "líderatges conscients" poden integrar profundament el seu "treball interior" a la seva

dinàmica d'acció dins dels grups, organitzacions i comunitats, apreciament les maneres en les que l'atenció plena s'hi pot incorporar, ja sigui com una característica útil o com a una aplicació que s'utilitza de tant en tant per alguns. També es podrà comparar aquesta aproximació amb les maneres més evolucionades en les que l'atenció plena i l'entrenament mental pot convertir-se en un sistema operatiu real del grup/organització/comunitat que abraça i inspira, virtualment, cada interacció i procés a la vida diària.

Els aprenentatges:

- Descobrir com els principis de l'atenció plena, aplicada adequadament, poden ajudar a augmentar la capacitat de presència, claredat, consideració i empatia en tots els àmbits de la vida.
- Saber, en lloc de sentir-se aclaparat per l'aparent manca de temps i espai de vida, com conrear una major sensació d'amplitud, flux, i d'elecció de viure la vida vertaderament "en propòsit".
- Adquirir noves perspectives i tècniques pràctiques que es poden aplicar de manera alineada amb els objectius i propòsits del treball, de l'organització o de la comunitat a la que es serveix.
- Experimentar el poder de l'atenció plena compartida per mobilitzar la intel·ligència i la saviesa col·lectiva, aportant una presència i autenticitat completa al treball i a les interaccions personals.

Traducció:

- Es disposarà de traducció de manera que es podran seguir les activitats sense cap dificultat. Els Leveys treballen sovint amb traducció consecutiva en els múltiples llocs del món en els que realitzen els seus ensenyaments.

EL LLOC - LA BARTRA

<http://www.labartra.com/>

La Bartra és un refugi situat al cor de les muntanyes de Prades a una altitud de 725 metres. Perfectament condicionat per aquestes activitats, és un lloc molt acollidor, on l'entorn salvatge t'envolta, on l'aire que es respira et fa percebre les olors que desprèn la natura i on la manca de contaminació lumínica facilita contemplar l'univers.

La Bartra té una llarga història que es remunta a l'època neolítica i dels ibers. Al segle XVIII s'hi assentà la pagesia de muntanya, que hi va romandre fins a la dècada dels seixanta del segle passat. El petit llogaret format per cinc famílies, va quedar deshabitat i progressivament es va deteriorar. Divuit anys després, es va iniciar una nova etapa, en restaurar-se una part i tornar-hi a viure, practicant l'agricultura ecològica.

LA BARTRA, COM ARRIBAR-HI

<https://sites.google.com/site/labartra2/on-estem>

La Bartra es troba a la carretera TV-7044 de La Riba a Farena. En el Km 11 s'agafa un desviament a la dreta quan s'hi va des de La Riba que és el camí normal amb cotxe (no es pot anar des de Rojals!). A La Bartra hi ha força disponibilitat d'aparcament.

Es recomana anar junts per reduir l'impacte d'emissions. Així, en el full d'inscripció es demanarà la disponibilitat per compartir cotxe i l'organització en facilitarà els contactes.

ESTADA A LA BARTRA

Dormir

La Bartra disposa de diferents edificis on hi ha habitacions per 1, 2, 3, 4 i 6 persones i també disposa d'habitació comunitària i casetes de fusta. Els banys i les dutxes són compartides en diferents espais.

L'organització distribuirà les persones en els diferents tipus d'allotjaments.

Important:

- S'han de portar llençols per llit de 90x190. També es pot portar alternativament sac de dormir. Coixins, coixineres i mantes estan disponibles.
- S'ha de portar tovallola.

Menjar

La Bartra disposa de menjador comunitari per unes 40 persones. Després de cada àpat, cada un es renta els plats. El menjar és vegetarià i es pot adaptar a persones veganes.

Internet

Hi ha connexió a internet a la Biblioteca

Fumar

Hi ha un "Punt per a fumadors" habilitat a l'efecte. No es pot fumar en cap altre dels espais interiors i exteriors del recinte.

Clima

Totes les habitacions, sales i espais comuns compten amb calefacció.

El clima en aquestes dates sol ser força suau i pot permetre banyar-se a la bassa natural. Portar banyador per si és el cas!

INSCRIPCIONS

1. Preinscripció:

- Atès que hi ha places limitades, abans de fer la inscripció, cal enviar un correu electrònic a l'organització (retirleveys@gmail.com) amb el/s nom/s i cognom/s de la/es persona/es que es vol/en inscriure i esperar resposta.

2. Inscripció (un cop s'ha rebut resposta de l'organització confirmant que hi ha places lliures):

- Fer el pagament de la **Matrícula** de la inscripció segons l'opció escollida.
- Enviar el full d'inscripcions emplenat (un per a cada persona) juntament amb la còpia del resguard del pagament a l'organització (retirleveys@gmail.com).
- Posteriorment l'organització enviarà un correu conforme s'està inscrit.

Important:

Període i terminis d'inscripció:

- **Inscripció primerenca "early bird"**: fins el 15 de setembre
- **Inscripció normal**: del 16 de setembre al 30 de setembre
Es tindrà en consideració la data de transferència del pagament de Matrícula com a dia de la inscripció efectiva

Pagament de l'allotjament

- El pagament de l'allotjament es farà en efectiu a La Bartra.

PREUS I PAGAMENT

OPCIONES I PREUS	OPCIÓ A del dia 9 a les 17:00 al dia 11 a les 18:00		OPCIÓ B Recomanada del dia 9 a les 17:00 al dia 12 a les 18:00	
	INSCRIPCIÓ PRIMARENCA fins el 15 de setembre	250 €		350 €
	Matrícula 150 €	Allotjament 100 €	Matrícula 200 €	Allotjament 150 €
INSCRIPCIÓ del 16 al 30 de setembre	300 €		400 €	
	Matrícula 200 €	Allotjament 100 €	Matrícula 250 €	Allotjament 150 €
Allotjament a pensió completa				

PAGAMENT

El pagament de la Matrícula es farà per transferència bancària al compte corrent de Catalunya Caixa amb IBAN: ES98 2013 1240 1602 0007 2114

Fer constar en la transferència COGNOM-LEVEYS. Si el pagament es fa per a dues persones al mateix temps fer constar COGNOM-COGNOM-LEVEYS.

Recorda: el pagament de l'allotjament es farà en efectiu a La Bartra.

REINTEGRAMENT MATRÍCULA

Fins el 15 de setembre es reintegraran les quantitats abonades notificant-ho a l'organització retirleveys@gmail.com.

ORGANITZACIÓ I CONTACTES

Aquest esdeveniment forma part de les activitats del Hub Coevolució.

I què és el Hub Coevolució?

Durant els darrers dos anys i mig, el Campus d'Excel·lència Internacional Catalunya Sud (CEICS), coordinat per la URV, ha promogut diferents iniciatives de conscienciació, formació i aplicació relacionades amb competències avançades per al canvi individual i col·lectiu: intrapersonals, relacionals i col·laboratives.

Aquestes iniciatives han fet emergir una comunitat de persones interessades en ensenyar, aprendre, compartir i implementar aquestes competències en els entorns personal, professional i social. El 22 de novembre del 2014, les energies que s'havien anat generant es van plasmar en el naixement del que s'ha anomenat Hub Coevolució, un espai obert de complicitats que té com a propòsit accelerar la incorporació efectiva d'aquestes competències en la nostra societat per fer-la més conscient, més cooperativa, més sàvia, més humana.

EQUIP ORGANITZADOR DEL RETIRLEVEYS

Jordi Cartanyà, Carles Castellote, Gabriela Espinosa, Anna Santo, Anna Segarra, Olga Segú, Karina Simieli

CONTACTE

Per qualsevol qüestió relacionada amb l'esdeveniment contactar amb:

retirleveys@gmail.com