

RETIRO WAKE UP - MEDITACIÓN PARA JÓVENES

- Caminando juntos hacia la paz -



Querida juventud,

Somos un **grupo de personas jóvenes practicantes de mindfulness** según la tradición budista del maestro Zen Thich Nhat Hahn. Es una alegría para nosotras anunciarte que tendrá lugar un retiro espiritual muy especial entre el **25 y 28 de agosto** de este año.

¿Buscas tener relaciones más auténticas y vitales contigo mismo y los demás?, ¿Quieres aprender maneras de regar tú alegría y transformar el sufrimiento en crecimiento y recursos para llevar una vida más libre y consciente? ¿Quieres aprender a relajar tu cuerpo y comer con consciencia? ¡Si te resuenan nuestras palabras, te esperamos!

TEMÁTICA DEL RETIRO: Caminando juntas hacia la paz

En este retiro de plena consciencia, reflexionaremos para comprender **cómo construir la paz, poder establecernos en ella y hacerla duradera**. Este proceso de comprensión comienza dentro de una misma, buscando la armonía entre lo que sentimos, pensamos y hacemos. Se trata de volver la mirada hacia nuestro interior para comprendernos mejor y aceptarnos tal y como somos.

También reflexionaremos en las condiciones necesarias para estar en paz con los demás, con los animales, las plantas y la tierra. Para una paz estable es necesario establecer un

diálogo amistoso con todos los seres, basado en la confianza mutua, buscando siempre el equilibrio en la relación, la igualdad de oportunidades y ofreciendo un trato justo para todas las partes.

Esta base de paz en nuestra sociedad contribuiría a hacer realidad la aspiración de muchas personas, que es establecer la armonía en nuestro mundo, en donde todos los seres sean tratados con dignidad.

¿DONDE SERÁ?

El retiro tendrá lugar en la **Finca San Jaime (Althaia) en Alicante**. Es una casa rural al pie de la sierra de Bernia y a tan solo 3 km de la playa de Altea.

El hospedaje es en **cabañas de madera con literas** para 12 personas. Habrá habitaciones mixtas y de un solo género. Indícanos en el formulario de inscripción tu preferencia. Si lo deseas, **puedes acampar con tu tienda de campaña o furgoneta**.



¿QUÉ HAREMOS?

En este retiro tendrás la oportunidad de practicar meditación junto a otras personas jóvenes. **Meditaremos** caminando, sentadas e incluso comiendo. Además, se ofrecerán **talleres y charlas** de temáticas diversas como por ejemplo economía sostenible, diversidad sexoafectiva o comunicación no violenta.

También habrá múltiples oportunidades de **socializar y compartir experiencias** con el resto de asistentes a través de la música, una excursión a la playa y tiempo libre, entre otras cosas.



CUIDAR LA CONVIVENCIA

Para mantener un clima armonioso y respetar el trabajo espiritual de los asistentes, te pedimos por favor que **no traigas mascotas, niñ@s, alcohol ni drogas**. Por las noches se practicará **noble silencio**. Esto permitirá aprovechar estos días para cultivar la paz interior y el autocuidado.

INSCRIPCIÓN Y COSTE

Si deseas inscribirte puedes efectuar un **ingreso de 200 euros** a la cuenta **ES80 2100 0419 9101 0087 0024** o un **bizum** a **+34 625 59 25 86**. Te pedimos que en el concepto pongas tu nombre y “retiro Wake Up Altea”. Si lo deseas puedes ingresar una cantidad mayor para que personas con dificultades económicas puedan también asistir con una beca. 50 euros extras serían $\frac{1}{4}$ de beca, 100 euros la mitad, 150 $\frac{2}{4}$ de beca y 200 euros una beca completa. Agradecemos tu generosidad.

Si finalmente no puedes asistir, rogamos nos avises antes del 25 de Julio. Posterior a esta fecha no devolveremos el importe del retiro.

Finalmente, te pedimos que rellenes el siguiente formulario:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNmB3EK3dXpSqNeFoB68I2jJ4VNY7lhvdNXV39xG4yIOg0Gw/viewform?usp=sf_link

Para cualquier duda nos puedes contactar en el +34 625 59 25 86 teléfono y en el correo wakeupretiros@gmail.com. Una vez cerradas las inscripciones te enviaremos un correo con información práctica como por ejemplo maneras de llegar y qué traer al retiro.

Te esperamos con ilusión,

Equipo Wake Up

