HEPHAISTO
ARTETERAPIA

DOSSIER INFORMATIVO

Fechas: 28, 29, 30 y 31 de marzo de 2024.

Horario: Inicio el jueves a las 10h / Finalización el domingo a las 15h

Dónde: Masía Cal Massot. C/Major 16, Belianes, Lleida.

HEPHAISTO
ARTETERAPIA

PROGRAMA.

EL DESPERTAR Y EL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

Retiro de Meditación, Arte Sagrado y Silencio, con Javier Melguizo.

Te invitamos a darte el mayor de los regalos: el encuentro profundo contigo mismx, con tu verdadera naturaleza, que es Paz, Consciencia Pura, Amor.

Durante cuatro días entraremos en un espacio sagrado, alejado de las preocupaciones diarias. Te sumergirás progresivamente en tu silencio interior, tu verdadero hogar, donde mora el corazón. Podrás ver y limpiar bloqueos que han estado profundamente arraigados y necesitan liberarse: las trampas de tu mente. Aprenderás técnicas sencillas y profundas, que te ayudarán a desarrollar tu práctica meditativa. Conectarás con la intuición fresca y espontánea, que siempre te acompaña y es la fuente de tu creatividad.

En este retiro combinamos tiempos de práctica de meditación formal, estática y dinámica, con enseñanzas que beben de la tradición budista y advaita, a través de la transmisión de los Maestros (Mooji, Papaji, Ramana Maharshi, Jigme Khyentse Rinpoché, Phakchok Rinpoché, Xavier Puigdevall).

Algunas prácticas que se llevarán a cabo:

-Meditaciones guiadas estáticas y en movimiento.
-Enseñanzas, introspección y reflexión en grupo.
-Trabajos corporales de desbloqueo y consciencia.
-Técnicas de respiración para calmar la mente.
-Prácticas en grupo para ejercitar la compasión.
-Inmersión en la naturaleza y creación artística con elementos naturales.
-Rituales de purificación y transformación con Arte Sagrado.
-Tutorías individuales con J.Melguizo sobre cuestiones del camino espiritual.

Este retiro puede ayudarte a:

-Despertar a tu verdadera naturaleza.
-Profundizar en la práctica de meditación y reforzar la práctica diaria.
-Tomar distancia de los conflictos personales y contemplarlos con compasión.
-Encontrar el propio centro en momentos difíciles y responder desde el corazón.
-Estabilizar la experiencia de Ser.
-Priorizar lo que ahora es esencial en tu vida.
-Acceder a estados elevados de conciencia.
-Desarrollar las capacidades creativas como canales de lo Superior.
-Encontrar más paz y sosiego en la vida.

-Reconciliarte contigo mismx y perdonarte.
-Adquirir compromiso con el amor a ti mismx y la misión de vida.
-Sanar relaciones y asuntos pendientes.
-Relacionarse con compasión con el propio Ego.
-Ampliar la confianza y la entrega.
-Experimentar el sencillo gozo de estar vivos.

……

Es un retiro de silencio, para ayudarnos a profundizar en el interior. Las palabras se reservarán para los trabajos en sala y para las tutorías individuales de aquellos participantes que las soliciten.

(Traer cuaderno para escribir y calzado cómodo para caminar. No es necesaria experiencia en meditación y arte).

Facilitado por Javier Melguizo

Ofrezco el aprendizaje del trabajo espiritual desde mi propia experiencia, sin estar sujeto a ninguna religión o dogma. Mis fuentes son el budismo y la filosofía advaita, que debo a mis maestros Ramana Maharshi, Papaji, Mooji, Mingyur Rinpoché y Phakchok Rinpoché. Utilizo también herramientas del arte canalizado, la arteterapia y la terapia gestáltica y corporal.

"Mi guía es simple y directa, nace de mis maestros y de mi propia experiencia. Mi propósito es ayudarte a despertar a tu verdadera naturaleza. Se trata de recordar quién eres realmente, y de estabilizar esta consciencia de Ser a través de la práctica compartida. Estamos en el camino de ampliar la consciencia, el amor y la compasión. Eres bienvenida y bienvenido, cualquiera que sea tu momento en esta búsqueda." - J.Melguizo.

HEPHAISTO
ARTETERAPIA

COSTE ALOJAMIENTO + PENSIÓN COMPLETA.

(Incluye además el taller y los materiales).

El alojamiento incluye:

● Tres servicios de comida por día (desayuno, comida y cena) y tés, fruta, snacks entre horas.
● La comida del día domingo (la salida es después de comer)
● Las sábanas y mantas en todas las habitaciones. No incluye toallas.

Instalaciones de Cal Massot

Para saber más visita https://www.calmassot.com/la-casa/

HEPHAISTO
ARTETERAPIA

TARIFAS.

Tenemos 3 tarifas diferentes, en función del tipo de habitación que se escoja.
Precio p/ 3 noches.

Habitación Tipo A (económica):

- Camas de literas
- Habitación con baño compartido
- Sabanas sí, toalla no
- Máximo 14 personas cada habitación
- Precio: P/ 3 noches **415€** por persona.

Habitación Tipo B (estándar):

- Camas individuales
- Baño compartido
- Sabanas sí, toalla no
- Capacidad: 2, 3 y 4 personas
- Precio: P/ 3 noches **445€** por persona.

Habitación Tipo C (premium):

- Habitación doble con baño privado.
- Precio: P/ 3 noches **520€** si una persona sola ocupa la habitación. **475€** por persona si la habitación la ocupa una pareja.

PRECIO PROMOCIONAL: 25€ de descuento en cualquiera de las tarifas, si te apuntas y pagas antes del 01/03/24.

COMIDA.

El menú que ofrece Cal Massot es vegetariano. Las verduras, frutas y el resto de la comida serán de cultivos de proximidad, el mínimo de envase posible, y siempre que se pueda, ecológicas.

Se puede adaptar la comida para intolerancias y alergias. La dieta es equilibrada y nutritiva, se pueden hacer adaptaciones a las personas intolerantes al gluten, lactosa y veganas. Aún así, las personas con dietas concretas que supongan cambios en el menú general, sea por el motivo que sea, se les podrá preparar platos especiales con un coste añadido de 20 euros al día.

Cal Massot no puede adaptar el menú a personas celíacas (que no aceptan trazas de gluten), por no poder garantizar la no contaminación cruzada. Personas celíacas, en caso de traer su propia comida, habrá neveras y microondas a su disposición.

LLEGADA A LA CASA Y HORARIOS.

El horario de llegada a la casa es a las 10:00 horas el día de entrada (jueves).
La hora máxima de salida del grupo es a las 16:00h el último día del retiro (domingo).

La casa está en el pueblecito de Belianes (Lleida). Se puede llega enr:

● **Coche:** Está cerca de la autopista A2, en Bellpuig se toma un desvío por una

carretera hasta Belianes, se tarda una 1h y 15 min. desde Barcelona.
● **Autobús: A Bellpuig (Alsa).**
● **Tren:** Hasta las paradas de Borges Blanques o Bellpuig.
● **Ave**: La estación más cercana es la de Lleida Pirineus.

Puedes buscar la ubicación de la casa en el enlace:
https://goo.gl/maps/QDW76VFKGxjc5EZ89

PAGOS Y RESERVAS.

Para reservar plaza, será necesario realizar un pago por transferencia. El importe dependerá de la habitación y de la fecha en que se haga la reserva. Antes de pagar, se recomienda confirmar el importe con secretaría de Escuela Hephaisto.

Datos bancarios para reservar plaza:

Javier Melguizo Moreno
ES22 0073 0100 5004 0846 5513
Banco Openbank
Concepto: Retiro Semana Santa

Es imprescindible enviar el comprobante de pago a info@arteterapiahephaisto.com para confirmar la reserva.

Precio por persona, para todo el retiro completo incluyendo alojamiento y comidas.
Pagando antes del 01/03/24 inclusive:

- Habitación Tipo A (económica): 390€
- Habitación Tipo B (estándar): 420€
- Habitación Tipo C (premium): 495€ (individual) 450€ p.p (compartida).

Precio por persona, para todo el retiro completo incluyendo alojamiento y comidas.
Pagando a partir del 02/03/24 inclusive.

- Habitación Tipo A (económica): 415€
- Habitación Tipo B (estándar): 445€
- Habitación Tipo C (premium): 520€ (individual) 475€ p.p (compartida).

POLÍTICA DE CANCELACIÓN.

- En caso de cancelación de asistencia hasta 7 días previos al inicio del retiro, se devolverá el 100% del importe total.

- En caso de cancelación de asistencia entre los 7 y 2 días antes del retiro, se devolverá únicamente el 50% del importe total.

- En caso de cancelación de asistencia con menos de 48h antes del inicio del retiro, no se devolverá el importe pagado (excepto con justificación médica).

Si tienes dudas y/o necesitas más información, puedes escribirnos al correo info@rteterapiahephaisto.com o llamarnos por teléfono al 653 10 70 42.

Deseamos que la propuesta te guste y puedas unirte,
¡Te esperamos!