

## RETIROS BIENESTAR EL SUNO

ElSuno, Centro Gallego de Inteligencia Emocional, Salud y Desarrollo Personal ha diseñado una formación de primer nivel que combina e integra los últimos estudios en neurociencia con las prácticas milenarias de la tradición del yoga de la India.

Este programa se apoya en 5 pilares fundamentales en consonancia con la visión holística de la salud que nos propone la neurociencia:

- Alimentación
- Ejercicio físico
- Inteligencia emocional
- Yoga
- Meditación

Todo ello responde al propósito de darte las claves para integrar en **tu estilo de vida una serie de hábitos que, de forma breve y sencilla garantizan una mejora progresiva** en tu salud a todos los niveles (físico, mental y emocional).

Los retiros organizados por ElSuno se desarrollan en un **entorno privilegiado, donde la naturaleza forma parte esencial** del complejo que tan meticulosamente hemos escogido para nuestros encuentros. El **Pazo Almuzara está localizado en Boborás**, provincia de Ourense. Su historia se remonta al siglo XIX y recientemente ha sido convertido en un espacio donde la paz y el descanso son seña de identidad. Su jardín e infraestructura centenaria conforman una simbiosis perfecta para dotar al recinto de una esencia tradicional y a su vez de todas las comodidades de un espacio de vanguardia.

## PROGRAMA

### Primer día.

**Check-in: A partir de las 16:00h**

**19:00-20:30h.- Salud integral desde la perspectiva de la neurociencia y el yoga.**

En esta primera parte haremos un análisis de cómo la prevalencia de enfermedades y desórdenes derivados de un estilo de vida desequilibrado están aumentando de forma significativa en nuestra sociedad occidental y veremos cómo el paradigma científico está cambiando hacia una medicina del estilo de vida que por una parte entiende al ser humano como un todo integrativo y por la otra tiene como objetivo principal potenciar la salud para, en la medida de lo posible, prevenir la aparición de la enfermedad. Como ya decía Hipócrates, padre de la medicina, en el siglo IV a.C.: “La mejor medicina es enseñar a la gente cómo no necesitarla”.

Aprenderás cuáles son las claves para el desarrollo y la garantía de la salud integral desde la doble perspectiva de la neurociencia y el yoga, que en realidad son la misma. A lo largo de los días de retiro llevaremos estas claves a la práctica con ejercicios para mejorar todas las áreas de nuestra salud.

Incluye ejercicios de yoga para mejorar la calidad del sueño y sesión de meditación.

**21:00h.- Cena. Comida casera vegetariana/vegana.**

## **Segundo día.**

### **8:00- 9:30h.- Claves para la salud física.**

Empezamos la jornada con una breve serie de ejercicios de estiramiento. A continuación, haremos un análisis de las claves para una buena salud física, incluyendo alimentación, ejercicios de respiración y ejercicios específicos para la salud física y el aparato digestivo.

Incluye sesión de meditación.

### **9:30-10:30h.- Desayuno saludable.**

### **11:30-13:00h.**

- (Con buen tiempo) **Experiencia de la atención plena en la naturaleza.**

Haremos una caminata en silencio por la Senda de Boborás. Caminar en atención plena se considera una forma muy interesante de la práctica informal dentro del Mindfulness. Si además se hace en un entorno natural como este, la experiencia es aún más enriquecedora.

- (Si llueve) **Coloquio: Las distorsiones del marketing espiritual.**

Hoy en día están emergiendo multitud de actividades, cursos, formaciones, etc... dentro del ámbito del crecimiento personal y la espiritualidad. Como sabemos, no es oro todo lo que reluce y, con frecuencia, es difícil separar el grano de la paja. Haremos una mesa redonda en la que tratar este tema en profundidad y explorar las claves para el desarrollo del discernimiento, herramienta fundamental para elegir con sabiduría.

### **14:00h.- Comida casera vegetariana/vegana.**

### **16:00-17:30h.- Gestión y regulación emocional desde la perspectiva de la psicobiología, la salud y la neurociencia.**

Todas las áreas de nuestra salud (mental, emocional y física) están íntimamente interconectadas, de tal manera que podemos diferenciarlas para el análisis teórico, pero no es posible establecer la línea que separa unas de las otras. Sin embargo, ponemos especial atención en el área emocional, ya que ésta es sin duda la que tiene mayor impacto en las otras, tanto en el equilibrio como en el desequilibrio.

Con sencillez, claridad y precisión, adquirirás las herramientas adecuadas para lograr una verdadera transformación emocional.

El principal propósito es minimizar el sufrimiento. Para ello desarrollaremos la capacidad de identificar los mecanismos mentales que lo generan, y de esta forma obtendremos las herramientas para neutralizarlo y trascenderlo.

### **19:00-20:30h.- Claves para la salud mental.**

Un estudio de la Universidad de Harvard en el año 2010 concluyó que “Una mente divagante es una mente infeliz”. Al año siguiente, otro estudio de la Universidad de Massachussets demostró cómo meditar genera cambios en el cerebro que se traducen en mayor capacidad de atención y concentración, reduciendo el tiempo que pasamos en esa divagación mental.

Por otra parte, las estadísticas prevén que una de cada cuatro personas padecerá problemas de salud mental a lo largo de su vida. Este dato habla por sí solo. Usando la meditación como eje central, veremos de qué forma podemos trabajar la mente y cuáles son los beneficios de una mente desarrollada.

Incluye sesión de Yoga Nidra, un ejercicio que nos permite experimentar una relajación profunda a la vez que trabajamos la concentración. Este ejercicio además reduce el estrés, la ansiedad, mejora el descanso y ayuda a la gestión y regulación emocional.

### **21:00h.- Cena. Comida casera vegetariana/vegana.**

### **Tercer día.**

#### **8:00-9:30h.- Yoga diario para una supersalud.**

Empezamos la última jornada con una rutina de ejercicios de yoga para la supersalud: una serie de ejercicios sencillos pero muy efectivos que si se practican con regularidad producen una mejora muy significativa en nuestra salud.

Incluye sesión de meditación.

#### **9:30-10:30h.- Desayuno saludable.**

#### **11:30-13:00h. Hidroterapia.**

Realizaremos un circuito termal en el balneario Caldas de Partovia, donde podrás disfrutar los beneficios de su agua mineromedicinal que emerge directamente del manantial. Esta agua produce una marcada acción sedante, relajante y analgésica, lo que aporta una sensación de bienestar, facilita la movilidad y alivia las rigideces y contracturas. Además, la temperatura del agua es de 33 °C por lo que no produce bajadas de tensión.

#### **14:00h.- Comida. Comida casera vegetariana. Fin del retiro.**