

El **Instituto Mithila** fomenta, desde hace más de 20 años, el estudio y práctica de las enseñanzas de Meditación, Raja Yoga y Metafísica transmitidas a lo largo de los tiempos, con un enfoque actualizado al estilo de vida occidental.

Impartido por  
**Francisco Redondo, *Mithila***  
Director del INSTITUTO MITHILA

Instructor de Meditación, Raja-Yoga, y Metafísica. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro "La Luz Diamantina". Coach en Psicología Transpersonal. Presidente de la As. Española de Meditación y Mindfulness. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.



Amparo Alcaide, *Ambra*  
Coordinadora del INSTITUTO MITHILA

Instructora Meditación y Mindfulness. Master en Coaching con PNL. Terapeuta en Quiromasaje, Reiki y otras terapias naturales. Estudiosa de Metafísica y cultivadora de Yogas. Licenciada en Arquitectura y Restauración del Patrimonio.



## 1º FIN DE SEMANA

**Entrada:** Viernes 1 de Febrero a las 19h, de 2018  
(puertas abiertas a partir de las 18.30h)

**Salida:** Domingo 3 de Febrero a las 17h, de 2018

## 2º FIN DE SEMANA

**Entrada:** Viernes 1 de Marzo a las 19h, de 2018  
(puertas abiertas a partir de las 18.30h)

**Salida:** Domingo 3 de Marzo a las 17h, de 2018

**Lugar:** A 13 Km de TERUEL

**Aportación 2 retiros:** 240 €  
- Incluye pensión completa y tallereres -

Ven con un amigo/pareja o reserva antes del 15/01/19 y obtenéis 20€ de descuento

## Información y Reservas

Tel. / Whatsapp: 647 444 931

Mail: [info@institutomithila.com](mailto:info@institutomithila.com)

Web: [www.institutomithila.com](http://www.institutomithila.com)

# La Práctica Meditativa

RETIRO-TALLER FIN DE SEMANA

1º Fin de semana:  
del 1 al 3 de Febrero

2º Fin de semana:  
del 1 al 3 de Marzo

INSTITUTO MITHILA  
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



"Meditar no es estar en un lugar silencioso, es ser el silencio que todo lo observa..."

# Contenidos

La **Meditación** es un estado de conciencia, una forma de ser y estar en el mundo.

Para aproximarnos a su entendimiento, podríamos empezar distinguiendo cuatro estados de conciencia: Sueño, Vigilia, Concentración y Meditación

Igual que para favorecer el sueño se pueden crear unas determinadas condiciones, **la práctica meditativa trata de poner las condiciones para favorecer el ingreso en un nuevo estado de conciencia.**

A lo largo del retiro, iremos desgranando el conocimiento básico para entender los fundamentos y el diseño de las prácticas más comunes de meditación. Se detalla a continuación los principales temas a tratar en los dos retiros:

## 1º RETIRO: LA PRÁCTICA EXTERNA

- Estilo de Vida, Piloto automático, Personalidad y Esencia;
- Estados de Conciencia y 8 pasos del Raja Yoga;
- Atención, Presente, Concentración Exterior;
- Práctica Externa, Karma yoga, Meditaciones Activas.

## 2º RETIRO: LA PRÁCTICA INTERNA

- Dimensiones cuánticas, Gnana Yoga;
- Concentración Interior Dual, el observador;
- Concentración Interior No Dual;
- Meditación y Samadhi.



# Actividades

El ambiente sereno del retiro y el contacto con la naturaleza nos hará tomar conciencia de la sutil inteligencia que existe a nuestro alrededor.

A lo largo del retiro alternaremos armoniosamente las distintas sesiones del taller con otras actividades complementarias que detallamos a continuación:



## Sesiones del Taller

La formación se articula en varias sesiones, con un total de **12 horas lectivas** entre los dos talleres. Las exposiciones se apoyan en presentaciones y material audiovisual. Siempre que sea posible, se realizarán prácticas y ejercicios convenientes para asimilar las enseñanzas.



## Ejercicios Energéticos

Los realizaremos por la mañana, antes del desayuno:

- Respiraciones;
- Estiramientos;
- Sencillas secuencias de Chi Gong;



## Meditaciones

Las meditaciones serán guiadas, grupales y de servicio.

Realizaremos un trabajo de crecimiento interior invocando las energías de Luz, Amor y Voluntad al Bien para toda la humanidad



## Nidra Yoga

El Yoga Nidra es una técnica especial de meditación que se practica tumbado y nos lleva a la frontera entre la vigilia y el sueño, donde se originan unas frecuencias cerebrales supra-mentales y se produce una relajación integral de toda la estructura psíquica del ser humano.



## Cantos de Mantras

Entonaremos sencillos mantras acompañados de pequeños instrumentos de percusión para entrar en sintonía con el grupo y nuestro propio universo emocional.



## Proyecciones

En los momentos más lúdicos proyectaremos secuencias de documentales relacionados con el tema principal del Retiro.



## Paseos diurnos y nocturnos

Realizaremos mini-excursiones para disfrutar del aire libre y la naturaleza. En las salidas nocturnas, si el tiempo lo permite, nos situaremos en un estupendo mirador desde el cual es posible divisar la Vía Láctea.