



Gemma Soler Raspall
desarrollo del SER
☎ 627.01.82.93
www.gemmasolerraspall.com

RETIRO ☀ 24 a 28 de julio de 2024 ☀ Sant Honorat (MALLORCA)

ESTADOS DE CONSCIENCIA:
Vigilia, sueño, muerte



☀ **RETIRO:** 5 días, 4 noches.
☀ **FECHAS:** 24 a 28 de julio de 2024.
☀ **LUGAR:** Sant Honorat (MALLORCA).
☀ **PRECIO:** 640 euros alojamiento en pensión completa y formación con inscripción anticipada hasta el 12 de junio de 2022 (720 euros a partir de esa fecha).
**Los alumnos del Escuela, la Universidad y el Laboratorio del SER tendrán una bonificación de 60 euros.*

1.- Presentación

"El primer paso hacia el cambio es la consciencia".

Vigilia, sueño y muerte son estados de consciencia relacionados con distintas ondas cerebrales.

La **consciencia** es la capacidad de experimentar o sentir, de percibir atentamente todo lo que nos rodea, sin juzgar, sólo observando, contemplando y aceptando.

Un **estado de consciencia alterado** es una condición significativamente diferente al estado de vigilia, es decir, distinta al estado de ondas BETHA que genera nuestra mente y que es propio de la fase circadiana en la que estamos despiertos.

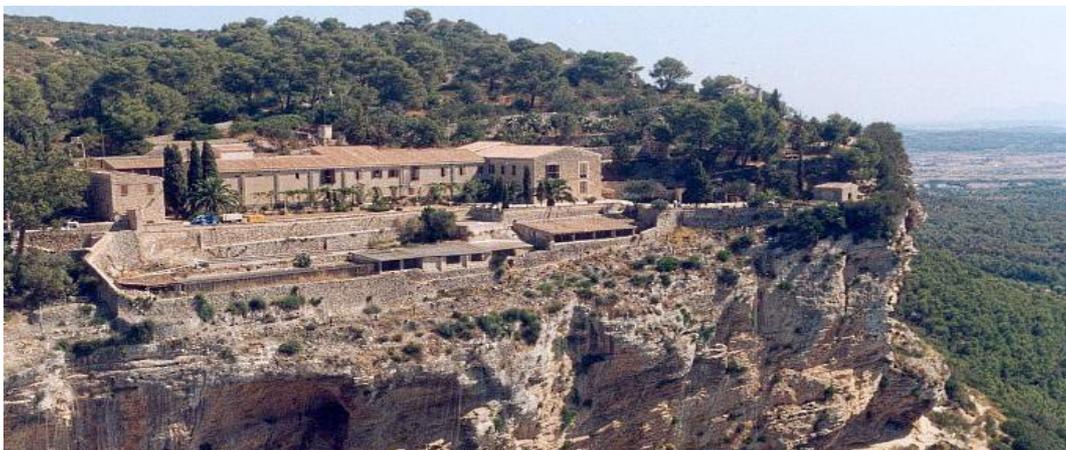
El ritmo ALFA (8-13 Hz) y el ritmo BETHA (más de 13 Hz) son presente en la vigilia activa.

Durante el sueño, la modalidad de ondas lentas REM corresponde al sueño profundo y reparador que la persona experimenta durante la primera hora dormido. Mientras que las ondas THETA (4-7,5 Hz) y las DELTA (igual o menos de 3,5 Hz) son las características del dormir.

El cerebro al morir se comporta de forma similar al sueño o a la meditación. Los neurocientíficos han conseguido registrar la actividad cerebral previa a la muerte y revelan que los patrones de sus ondas rítmicas se asemejan a las del sueño.

Se pueden utilizar ciertas drogas, fármacos o plantas para promover esta "alteración de la consciencia" para poder ver más allá, pero existen herramientas prácticas que también inducen a un estado modificado de las ondas cerebrales sin necesidad de recurrir a estimulantes externos, de manera que además fomentan el desarrollo y el despertar de la consciencia.

La atención y el nivel de estímulo son moduladores del tiempo subjetivo, por tanto, una parte de la nuestra consciencia (el estado de vigilia) está sujeto, atrapado en **el espacio y el tiempo**, pero otros estados de consciencia (como en el sueño o la muerte) pueden trascender estos factores.



Proponemos un **lugar privilegiado (Ermita de Sant Honorat – Mallorca)**, realmente místico, tranquilo, silencioso y recóndito, ubicado en la montaña de Randa, dónde el místico y pensador Ramón Llull inspiraron su obra. Nos alojaremos en una hospedería muy bonita, con vistas preciosas de la isla (balcón al Mediterráneo justo en frente de Cabrera), con cultivo de permacultura de sus propias verduras y rincones íntimos donde tomarte tu tiempo y espacio a la reflexión. Además, las habitaciones son individuales, así que puedes escoger venir solo/a, con amigos o en pareja, conservando espacio a tu intimidad. Algunas habitaciones disponen de baños, en otros casos son compartidos, pero dispone de muchos y en muy buenas condiciones.

La comida es sanísima y nos cocinarán cada día para nosotros, pudiendo adecuarse sin problema a dietas especiales (sin gluten, lactosa, etc).

Compartiremos esta experiencia junto con otras personas con el mismo objetivo e inquietud: el amor por el conocimiento y la búsqueda del equilibrio interior.

2.- Objetivo

Introducir al asistente a una espiritualidad cotidiana, práctica para su desarrollo y crecimiento interior a partir de una visión más racional para llegar al despertar intuitivo, comparando conocimientos de disciplinas como la ciencia, la filosofía y la espiritualidad.

3.- Dirigido a

- ☀ Profesionales del sector del crecimiento interior y la espiritualidad que deseen avanzar en su conocimiento de la esencia del ser humano.
- ☀ Personas que deseen mejorar su bienestar personal y auto conocimiento de una forma crítica, con un buen fundamento y acompañamiento profesional.
- ☀ Hombres y mujeres, mayores de edad, que sientan en su interior que han llegado a un momento vital en el que necesitan parar y reflexionar, coger dimensión y perspectiva, desacelerar un poco para así cargar pilas y recuperar el equilibrio conectando consigo mismas: personas con la inquietud de conocer y de conocerse.

4.- Temario

"Aunque es difícil determinar la base física o la ubicación de la conciencia, es quizás la cosa más preciosa oculta en nuestros cerebros. Y es algo que el individuo solo puede sentir y experimentar".
Dalai Lama

- Cerebro, mente, conciencia.
- Ondas cerebrales y ciclo circadiano.
- Estados de conciencia: Vigilia, sueño y muerte.
- ¿Es real la realidad? Espacio y tiempo como percepción subjetiva.
- PRÁCTICA: Yoga de los sueños para el despertar de la ilusión kármica.
- PRÁCTICA: Yoga *Tatraka* para la atención y la concentración.
- PRÁCTICA: *Mindfulness* para la observación sin juicio.
- PRÁCTICA: Contemplación como fórmula meditativa iniciática.
- PRÁCTICA: Método *Schwiderski* para la conciencia del cuerpo astral.
- PRÁCTICA: *Alphadinámica* para la conciencia del cuerpo mental.
- PRÁCTICA: *Thetahealing* para la conciencia del cuerpo *bhudico* (intuición).

5.- Imparte



Gemma Soler Raspall

Conferenciante, escritora y estudiante de filosofía (en la especialidad de Teosofía).
Máster Oficial en Bioética.

Diplomada en publicidad y relaciones públicas. Diplomada en turismo. Postgrado en dirección de empresas. Postgrado en igualdad en las empresas. Máster en dirección de comunicación. Máster en *coaching*.

Con más de veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, es la impulsora de la **Formación SER** (Escuela, Universidad y Laboratorio del SER), aulas que fomentan el auto conocimiento, el crecimiento interior, la filosofía para el bienestar, la cultura espiritual y las prácticas alquímicas y esotéricas.

Autora de los libros "Sociedad LIMITADA" y de "Diàlegs essencials".



Enric Soler Raspall

Escritor especializado en literatura de viajes y montaña, y editor de Tushita edicions.

Autor de siete libros sobre el tema, siente una especial devoción por las zonas desérticas del mundo, las montañas y, especialmente, el Himalaya, donde ya ha estado cinco veces, recorriendo diferentes valles de cultura tibetana (Mustang, Zanskar, Ladakh, Sikkim, Spiti).

Alumno de tibetano clásico desde hace 18 años, se ha especializado en el estudio de la cultura y las tradiciones tibetanas así como en el conocimiento y práctica del budismo Vajrayana y Dzogchen.

6.- Organización

El grupo será muy reducido, máximo 18 participantes y un mínimo necesario de 8.

Puedes ver más información de las instalaciones de nuestro alojamiento en la Ermita de Sant Honorat en su web: <https://www.ermitanthonorat.org/>

DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA: Todos las comidas están incluidas en el precio. De esta manera no tenemos que preocuparnos de nada más que de centrarnos en el trabajo interior a realizar; este será nuestro objetivo principal, así como relajarnos y disfrutar. La comida básicamente será vegetariana y podemos adaptarnos a todas las intolerancias o alergias alimentarias.



7.- Agenda

☀ **Miércoles**

- . 18h Recogida en el aeropuerto y traslado a Sant Honorat (para los alumnos provenientes de fuera de Mallorca).
- . 19 a 19'45h Llegada y acomodación.
- . 20h Cena.
- . 21'30h Presentación del grupo, del retiro y ritual de bienvenida.

☀ **Jueves, viernes y sábado**

- . 8'30h Desayuno.
 - . 9'30 a 11h Formación y prácticas.
 - . 11 a 11'30h Pausa.
 - . 11'30 a 13h Formación y prácticas.
 - . 13'30h a 14'30 Almuerzo.
- Tiempo de descanso.
- . 16 a 18h Formación y prácticas.
 - . 18 a 20h Tiempo de descanso individual (tiempo libre para hacer deporte, lectura, ocio, etc) o de actividad en grupo (puesta de sol, paseo y visita a Cura o la cueva dónde Ramón Llull realizó su retiro espiritual, etc).
 - . 20h Cena.
 - . 21'30h Actividad complementaria.

☀ **Domingo**

- . 8'30h Desayuno.
- . 10h Fin de nuestra estancia y salida hacia el aeropuerto para acompañar a los alumnos que deban coger un vuelo de retorno a su hogar (11h llegada aeropuerto).

8.- Actividades complementarias (incluidas en el precio)

☀ **Ritual de bienvenida:** Nos gusta introducir la temática del retiro con un ritual que nos ayude a comprender e interiorizar mejor la importancia de los conocimientos que adquiriremos a lo largo de estos cinco días.

☀ **Quizz:** Ya es tradicional el divertido juego nocturno. Las risas están garantizadas.

Y alguna sorpresa más...

9.- Condiciones y precio

Formación, material, actividades complementarias, alojamiento en habitación individual y pensión completa.

☀ **640 euros** todo incluido hasta el 12 de junio de 2022.

☀ **720 euros** a partir del 13 de junio (si aún hay plazas disponibles).

Precio calculado para un grupo mínimo de 8 asistentes y máximo de 18.

**NOTA 1: En el caso de necesitar una alimentación especial (alergias, intolerancias, preferencias nutricionales) coméntanoslos y te propondremos una alternativa afín a ti.*

**NOTA 2: Los alumnos de la Escuela, la Universidad y el Laboratorio del SER, en cualquiera de sus ediciones, tiene un descuento especial de 60 euros.*



10.- Pre-inscripción

Si estás interesado/a, de momento solo debes informarnos enviando un email a salut360graus@gmail.com. Más adelante, y cuando se te indique el momento, será necesario realizar un pago de 100 euros como señal de reserva de tu plaza. Éste no será reembolsado en caso de cancelación por parte del cliente, aunque sí en el caso de no realizarse la actividad por no llegar al mínimo de personas inscritas, o debido a la anulación del retiro por parte de la organización.

La diferencia se abonará el mismo día que empezamos el curso al llegar a destino.

11.- Consejos prácticos

Cuando hagas tu equipaje recuerda coger ropa cómoda, así como calzado apropiado para realizar un paseo tranquilo por la montaña. Ten en cuenta también coger unos calcetines para poder andar descalzo. Te recomiendo que traigas un buen libro y la mente abierta para aprender y compartir.

Siempre y cuando nos sea posible, intentaremos facilitar tu llegada al lugar de impartición, organizándonos entre los asistentes para el transporte.



12.- Información e inscripciones

☀ salut360graus@gmail.com

☀ Tel. 627.01.82.93

