



La belleza es una necesidad tan básica como el aire, el alimento o el amor. Más allá de un canon convenido, tiene que ver con una percepción penetrante que alcanza a ver la realidad tal y como es, sin filtros, una experiencia profundamente transformadora. Proponemos un fin de semana para experimentarlo, para refinar nuestra mirada, girarnos hacia dentro y redescubrir la inmensa belleza que yace en nuestro interior esperando ser desvelada. Un descubrimiento que favorece un cambio de mirada, de una que separa y resbala sobre la superficie de las cosas a una mirada que une, empática y penetrante capaz de adentrarse en el corazón de la esencia que nos une: somos belleza, amor y sabiduría, solo tenemos que darnos cuenta.

Partimos de la base de que la belleza se puede entrenar de igual forma que actualmente, se cultivan la bondad, compasión y el silencio, a través de programas específicos. Esta es la razón de ser del *Mysteria*, la belleza del silencio, un programa que se dirige a cultivar la consciencia de la belleza como forma de favorecer el autoconocimiento y la autoconsciencia. Utilizamos técnicas contemplativas que nos permiten acercarnos a un silencio desde el cual, la belleza habla. Nos inspiramos en la teoría de la espiral de la belleza de la que habla Platón en su obra el "Banquete", donde plantea la posibilidad de un acercamiento a la belleza inmaterial que esta más allá de las formas como un proceso gradual.

Participantes

Este curso va dirigido a adultos, no se requiere experiencia previa.

Profesor

Amelia Melo, licenciada en derecho, Máster en marketing, Máster en seguros y Máster en relajación, meditación y mindfulness. Se ha formado como instructora de mindfulness, mindful-eating, terapia cognitiva basada en mindfulness, hatha yoga, yin yoga, yoga para el trauma y hatha raja yoga. En 2019 elaboró tesis final del Máster Remind del que surgió MYSTERIA, la belleza del silencio.

Información e inscripciones

Info@casaespiritualitat.barcelona

Especificar nombre, apellidos, dirección, DNI y enviar comprobante de transferencia bancaria.

Titular: Religioses Filipenses-CESFN

Banco: BBVA/CX

IBAN: ES07 0182 0880 6102 0170 7830

BIC: BBVAESMM

Datos

Fecha: 23, 24 y 25 septiembre 2022

Precio: 145€ (incluye actividades, alojamiento y pensión completa en la Casa de Espiritualidad San Felipe Neri de Barcelona)

Material necesario: esterilla de yoga, cojín o banqueta de meditar, cuaderno, lápices de colores y pegamento.

Metodología

La metodología utilizada incluye una parte teórica, aunque es eminentemente práctica y vivencial; el objetivo es desarrollar la capacidad de ver la belleza en lugar de pensarla. Se favorece la consciencia de testigo, "dando un paso hacia atrás," para vivir el ahora. Los temas se distribuyen en tres partes que abordan la belleza visible, invisible e inmaterial.

Programa

Viernes: 20:00 a 22:30

Apertura y presentación, cena, introducción, contemplación y relajación

Sábado: 09:30 a 13:30

Parte 1: la belleza visible o exterior de la forma; los sentidos y el cuerpo

Contenidos: estiramientos, relajación, contemplación, práctica creativa

Sábado: 15:30 a 19:30

Parte 2: belleza invisible y talentos morales; la comprensión y la mente

Contenidos: dinámica corporal, contemplación, práctica creativa y relajación

Domingo: 09:30 a 13:30

Parte 3: belleza inmaterial o de la fuente; la trascendencia y el espíritu

Contenidos: estiramientos, contemplación, práctica creativa, cierre

Participantes

Este curso va dirigido a adultos, no se requiere experiencia previa. Los principiantes y practicantes regulares de meditación son bienvenidos.

Profesor

Amelia Melo, licenciada en derecho, Máster en marketing, Máster en seguros y Máster en relajación, meditación y mindfulness. Se ha formado como instructora de mindfulness, mindful-eating, terapia cognitiva basada en mindfulness, hatha yoga, yin yoga, yoga para el trauma y hatha raja yoga. En 2019 elaboró una memoria y artículo científico como tesis final del Máster Remind del que surgió el programa MYSTERIA, la belleza del silencio.

Información e inscripciones

Info@casaespiritualitat.barcelona

Especificar nombre, apellidos, dirección postal, DNI y enviar comprobante de la transferencia bancaria.

Titular: Religioses Filipenses-CESFN
Banco: BBVA/CX
IBAN: ES07 0182 0880 6102 0170 7830
BIC: BBVAESMM

Datos

Fecha: 23, 24 y 25 septiembre 2022

Precio: 145€ (incluye actividades, alojamiento y pensión completa en la Casa de Espiritualidad San Felipe Neri de Barcelona)

Material necesario: esterilla de yoga, cojín o banqueta de meditar, cuaderno y lápices de colores.