

VITAL



Paz · Poder · Positividad

retiros

otoño e invierno

Invitación

¿Sientes el deseo de regenerar, remodelar y hacer progresar aspectos importantes de tu vida?

Eso mismo sentí, intensamente, en 2014. Y esa llamada interior me llevó a una aventura a través de la cual me transformé profundamente, aprendí lecciones fundamentales y concebí, pieza a pieza, paso a paso, la propuesta que ahora comparto: el método Vital-P.

Te invito a descubrir conmigo esta vía de desarrollo personal integral a través de un ciclo de retiros en l'Alt Empordà.



Propósito

La paz interior nos inspira a vivir en estado de amor, verdad y libertad.

El poder de la consciencia nos permite comprender, construir y cambiar nuestra propia vida.

Las positividades del carácter favorecen el desarrollo de la plenitud, la realización de nuestro potencial.

Pero... ¿cómo podemos progresar paralelamente en cuanto a paz, poder y positividades? Esta es la cuestión fundamental de este ciclo de retiros.



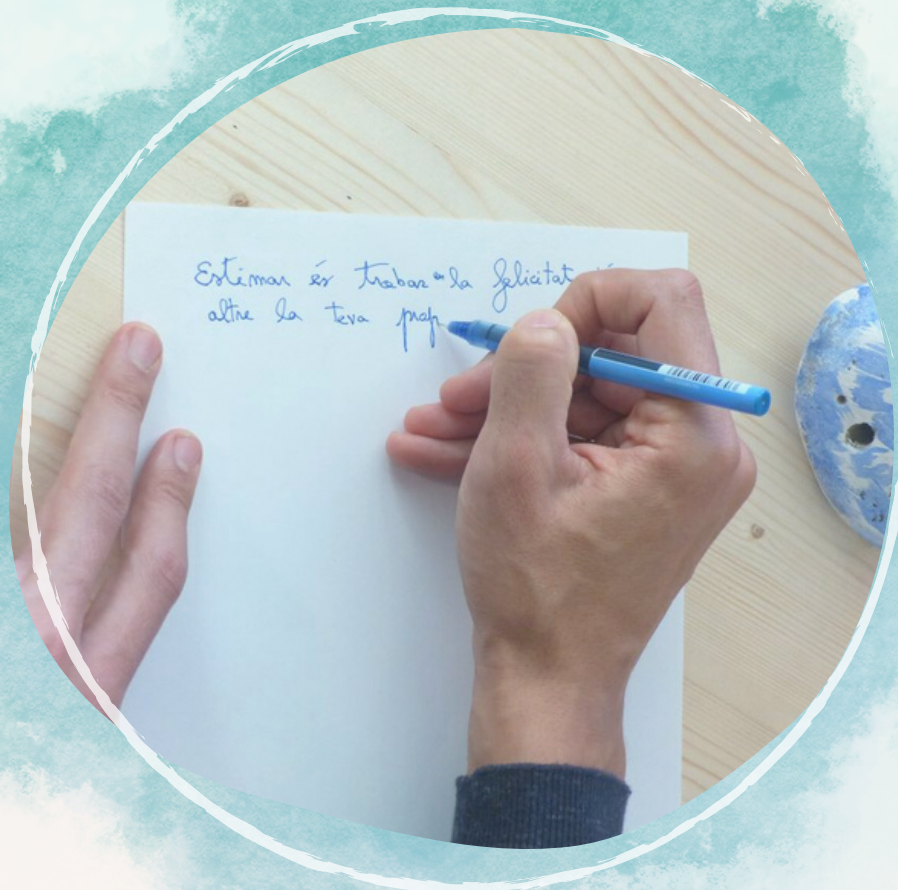
Método

El método Vital-P nos ayuda a desarrollar nuestras capacidades de conocimiento, determinación, organización, cuidado y mejora de nuestra propia vida. Se trata de un sistema integral e integrador que emplea la escritura y la lectura basadas en papel. Si te atrae la autonomía, la simplicidad, la belleza, la versatilidad y el confort natural que brinda el papel y te gustaría aprender a utilizarlo eficazmente para promover tu desarrollo personal consciente, este método es para ti.



Herramientas

Aplicaremos varias herramientas de desarrollo personal como la Psicología Positiva, el Diseño Humano, el Método Sedona, la Escritura Terapéutica, la Visión Integral, el Asesoramiento Filosófico, el Yoga... incluyéndolas en el marco Vital-P.



Formato

Siete retiros de fin de semana, independientes pero estrechamente vinculados entre sí. Un retiro cada mes. Puedes participar en retiros sueltos, pero para una experiencia de (trans)formación más profunda y completa es recomendable involucrarse en todo el proceso.

Este formato combina la intensidad propia de los retiros con los periodos de asimilación entre sesiones propios de los cursos, y, al ser en grupo reducido, cuenta con una facilitación y acompañamiento muy personalizados.



Programa

Progreso Personal
a Favor de la Vida
22 a 24 de Setiembre

Un retiro para desarrollar una mirada panorámica, una actitud proactiva y una indagación profunda. Conoceremos las herramientas y estudiaremos los conceptos fundamentales del método Vital-P. Vibraremos alto con la música consciente de Mark Quark. Reflexionaremos sobre espiritualidad, emancipación y ecología en un coloquio filosófico con Jordi Pigem.



Auto-Conocimiento

13 a 15 de Octubre

¿Quién soy, en esencia? ¿Cómo puedo vivir desde el Ser, manejando conscientemente mi Persona? Este retiro te invita a plantear dichas cuestiones. Descubre y transforma patrones de tu carácter. Revisa tus paradigmas. Comprende los puntos fuertes y débiles de su personalidad. Profundiza en los rasgos esenciales de tu psicología. Lanza tus preguntas, abraza tus problemas y siente tus pasiones. "El autoconocimiento es el comienzo de la superación personal" (Baltasar Gracián)



Auto-Determinación 10 a 12 de Noviembre

Visualizar nuestro potencial personal es fundamental para facilitar su despliegue. Concretar nuestros principios y clarificar nuestros propósitos es un ejercicio motivador e inspirador. Crear conscientemente nuestras premisas, proyecciones y procedimientos nos permite tomar decisiones acertadas para manifestar la realidad que nuestro corazón anhela. Este retiro es una investigación sobre las mejores semillas que llevamos dentro, con el grupo y el facilitador apoyando a cada participante a cuidar de ellas para que germinen.



Auto-Organización 8 a 10 de Diciembre

Una vez nos conocemos mejor y hemos determinado conscientemente los ejes de nuestra vida, resulta indispensable organizarla. Establecer prioridades, pautas, pasos y planes no siempre resulta sencillo, y llevarlas a cabo con eficacia y eficiencia, menos. Existen infinidad de herramientas y sugerencias que nos pueden ayudar en este sentido. Aquí aprenderás una fórmula sencilla, ágil, versátil y potente. Descubrirás técnicas y trucos para gestionar ordenadamente tus proyectos, procesos, periodos y periodicidades. Y, al finalizar, sabrás como plasmar, resumir, archivar y recuperar tus mejores pensamientos.



Auto-Cuidado

12 a 14 de Enero

Algunos hábitos cotidianos promueven la salud y la felicidad, mientras que otros hacen todo lo contrario. Saber distinguir unos de otros y adoptar los primeros es de vital importancia. Pero la inmensa mayoría de personas no hemos sido educadas para ello, de manera que carecemos de las herramientas, los conocimientos y los estímulos adecuados. En este retiro descubrirás hábitos de auto-cuidado tan sencillos como potentes y emprenderás caminos eficaces para el cambio positivo y proactivo.



Auto-Superación 9 a 11 de Febrero

Aceptar nuestra vida tal como es y, a la vez, evolucionarla conscientemente. Celebrar cada paso del camino y avanzar tenazmente hacia nuevas metas. En este retiro descubrirás algunas de las prácticas emocionales, espirituales, corporales y mentales más apropiadas para ti ahora. Confeccionar tus protocolos y tus programas de prácticas te dará mayor control, consciencia y creatividad sobre tu propia vida.



Compendio, Conclusión y Celebración
8 a 10 de Marzo

Para finalizar esta serie de retiros no puede faltar un tiempo de integración. Es momento de consolidar nuestras revelaciones, aprendizajes y transformaciones a lo largo de este proceso. Es momento de resolver preguntas y problemas que hayan quedado pendientes. Y es momento de contemplarlo todo con perspectiva panorámica, cosa a la que nos inspirarán los lugares mágicos a los que, caminando juntos, llegaremos.



Actividades



Además de los talleres de (trans)formación tenemos preparado un amplio repertorio de actividades complementarias como música medicina, biodanza, ecstatic dance, dinámicas, coloquios, yoga, excursiones, proyecciones... el momento habitual de estas actividades serán las últimas horas del día y los domingos.

Horario

Sábados

8:00. Prácticas
9:00. Desayuno
10:00. Talleres
14:00. Comida
16:00. Talleres
20:00. Cena
21:30. Actividad
23:00. Descanso



Viernes y Domingos

Empezamos los viernes a las 17h y finalizamos los domingos a las 17h. En estos dos días el horario es más abierto, flexible e improvisado que en los sábados.





Lugares

L'Alt Empordà es un paisaje amplio e inspirador, una tierra de arte y cultura, una red de pueblos milenarios...

Los retiros tendrán lugar en dos encantadores espacios de esta emblemática comarca catalana: el Bosque Sano y Can Crea.





El Bosque Sano es un centro holístico dedicado a la (trans)formación. Ubicado en un extenso bosque de pinos, olivos y encinas, con vistas a los Pirineos y al Mediterráneo, en las montañas de Viladamat, dispone de encantadores espacios de reunión, una amplia tienda de campaña, una antigua cabaña de pastor, taller de artesanía y huerto ecológico.



Can Crea es una agradable casa rural situada en el pequeño y precioso pueblo medieval de Vilaür, con vistas a los bosques y a la tranquila plaza mayor.





El alojamiento, los talleres y las actividades tendrán lugar tanto en Can Crea como en Bosque Sano. Combinaremos espacios interiores y exteriores, así como habitaciones individuales y compartidas, según necesidades, conveniencias y preferencias.



Facilitador



Me llamo Blai Dalmau Solé y nací cuarenta años atrás en Barcelona, pero he vivido mayormente en la naturaleza de l'Alt Empordà. Siempre me han fascinado los sistemas, la creatividad y las transformaciones. Después de publicar algunos artículos e impartir docenas de talleres sobre análisis, visión y estrategia para la transformación social, desde 2015 estoy focalizado en la investigación y la formación entorno a los sistemas de transformación personal, concibiendo el método Vital-P. Estudié en la academia unos años de filosofía y otros de dirección cinematográfica.

Colaboradores



Gemma Massoni
Taller de Diseño Humano



Eric Rosales
Clases de Yoga



Ceci Vaccari
Cocina y Artesanía



Jordi Pigem
Coloquio Filosófico



Mark Quark
Música Consciente



Sónia J. Cook
Gestión y Biodanza

Material

El método Vital-P propone el uso de ciertos productos de papelería: carpeta, archivadores, plantillas, bolígrafos... Algunos han sido especialmente concebidos para este método y son elaborados de forma artesanal utilizando principalmente materiales naturales y reciclados. En los retiros podrás probar y adquirir estos productos.





Alimentos

Apetitosa y nutritiva, equilibrada y vitalizante, nuestra dieta será mayoritariamente ecológica y de proximidad. Deliciosas ensaladas con sorprendentes salsas; succulentas verduras al horno, al vapor o a la cazuela; jugos, horchatas, batidos, cremas y crackers que, combinados, resultan tan sabrosos como saludables.

Testimonios

"El método Vital-P está diseñado para ayudarnos a vivir desde la joya interior que somos; nos alienta a ordenarnos, ubicarnos, conocernos, amarnos, conseguir nuestras metas... Y todo esto con un claro indicador del camino: volvamos a lo natural, al papel, a crear con las manos. Si eres una persona comprometida con la Tierra y la evolución interna, te lo recomiendo con todo mi corazón".



Sara Nima. Coaching, marketing y diseño web.



"Estoy más que agradecido por haber compartido un viaje maravilloso con Blai; uno lleno de aprendizaje, sabiduría, alegría y respeto; uno, que desearía que todos experimenten por sí mismos".

Jesse Duhr. Escritor periodístico.

“Conocer e integrar el método Vital-P a lo largo de esta semana ha sido no sólo un regalo para mi cuerpo y mi alma, sino también para mi mente, porque he ganado entusiasmo, motivación y claridad en mi vida, en mis propósitos y en los pasos a dar para llegar a conseguirlos en los próximos meses.

Tanto la comida como las conversaciones y temáticas han sido deliciosas y tremendamente nutritivas. Blai sabe condensar temas profundos de forma cercana y sencilla, y su atento acompañamiento en todo el proceso resulta reconfortante, sutil y seguro.

Un método como no he encontrado otro antes, donde la teoría y el mundo de las ideas se hacen materia entre tus manos. El formato papel, la creatividad y sensualidad que despiertan las acuarelas, la re-conexión que significa volver a escribir a mano para poder dejar al fin tantas apps de organización que no estaban haciendo más que distraerme... Una experiencia y una transformación que recomiendo a todo aquel que sienta que todavía nos queda margen para ser mejores.

Nota: No apto para personas perezosas o que no estén comprometidas con su propia evolución personal”.

Laura P. Sola
Editora Audiovisual.



Precios

CON TODO INCLUIDO:

Retiro suelto.....	155€
Pack de 2 o más retiros.....	cada uno 140€
Pack de 6 o 7 retiros.....	cada uno 125€

SIN ALOJAMIENTO:

Retiro suelto.....	100€
Pack de 2 o más retiros.....	cada uno 85€
Pack de 6 o 7 retiros.....	cada uno 70€

MATERIAL:

Kit básico.....	95€
Kit completo.....	140€

NOTAS

- La opción "sin alojamiento" es para quienes pernoctan en su vehículo, en su casa o en su tienda de campaña, de manera que no necesitan habitación.
- Si así lo deseas, puedes hacer hasta un 70% de tu aportación en moneda libre, Junas.

Inscripción

Para realizar tu inscripción escríbenos un correo electrónico y abona 50€ de paga y señal por bizum, transferencia o en metálico.

Si decides cancelar con más de 12 días de antelación a la fecha del retiro esta paga y señal te será devuelta íntegramente y si cancelas con más de 4 días de antelación, al 50%.

Inscripciones abiertas hasta llenar plazas o hasta 48h antes del inicio del retiro.

¿Tienes preguntas sobre la organización? Escribe a Sonia: vital-p@blaidalmausole.net. ¿Cuestiones relativas al contenido? Ponte en contacto con Blai: hola@blaidalmausole.net.

¡Muchas gracias!

