

Vitalint e sgræ



Paz · Poder · Positividadades  
ciclo de retiros

2023 - 2024



# 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 Vitalintegral.

Te invito a descubrir conmigo esta vía de desarrollo personal 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

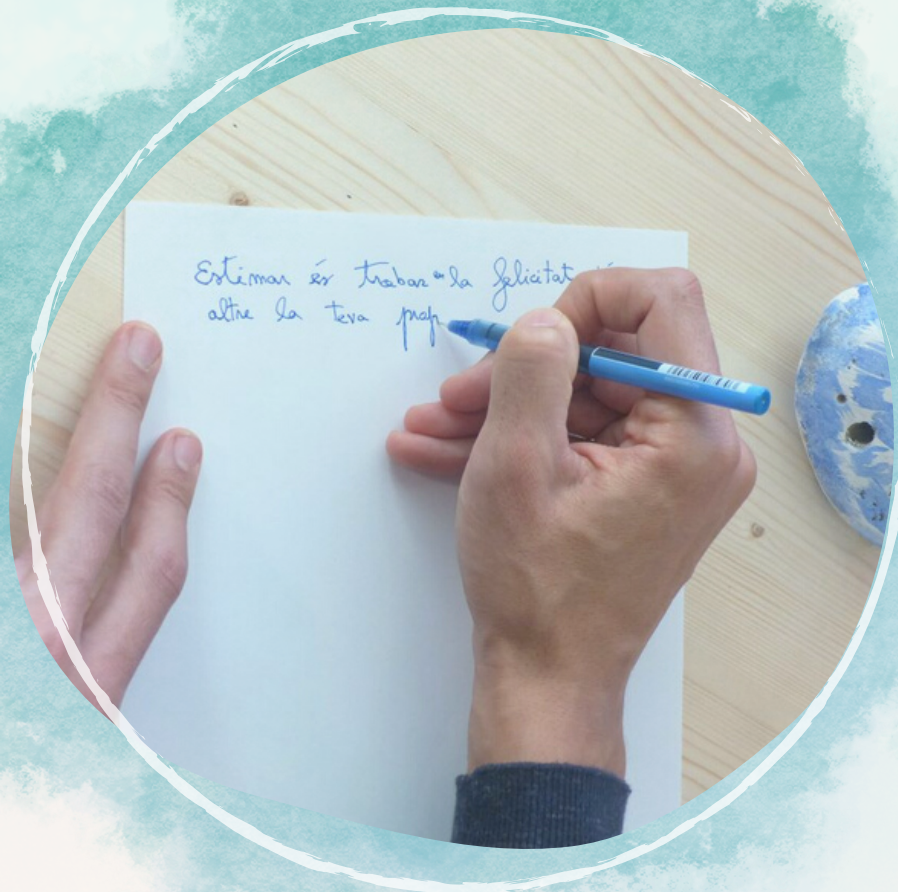
El método Vital-Integral nos ayuda a desarrollar nuestras capacidades de conocimiento, determinación, organización, cuidado y mejora de nuestra propia vida. Se trata de un sistema integral e integrador que emplea la escritura y la lectura basadas en papel. Si te atrae la autonomía, la simplicidad, la 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 Vitalintegral.





# Formato

Siete retiros de fin de semana, independientes pero estrechamente vinculados entre sí. Un retiro cada dos meses, coincidiendo con la luna nueva. 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  
10 a 12 de Noviembre

¿Quién soy, en esencia? ¿Cómo puedo vivir desde el Ser, manejando conscientemente mi Persona? Este retiro te invita a plantear tales cuestiones. A descubrir y transformar patrones de tu carácter. A revisar tus paradigmas. A comprender los puntos fuertes y débiles de su personalidad. A profundizar en los rasgos esenciales de tu psicología. Lanza tus preguntas, abraza tus problemas, siente tu potencial. Porque "el autoconocimiento es el comienzo de la superación personal" (Baltasar Gracián)





## Auto-Determinación

12 a 14 de Enero

¿Estás progresando hacia lo que quieres vivir, construyendo lo que quieres aportar y visualizando los crecimientos que deseas realizar? Cuanto más aclares tu mundo interior más acertadas serán las decisiones que tomes, más coherentes las actitudes que adoptes y más fuertes las motivaciones que sientas.

La primera luna nueva de un año nuevo es un momento idóneo para revisar, repensar y redefinir, de forma consciente y creativa, tus premisas, proyecciones, propósitos y procedimientos, escuchando tu voz interior más profunda, la que conoce tu potencial de plenitud. Este retiro te dará herramientas, estímulos y experiencias para manifestar la sabiduría de esa voz.





## Auto-Organización

8 a 10 de Marzo

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 10 a 12 de Mayo

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

12 a 14 de Julio

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

13 a 15 de Setiembre

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 o 18h. 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 Cavaller.







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 Cavaller 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.







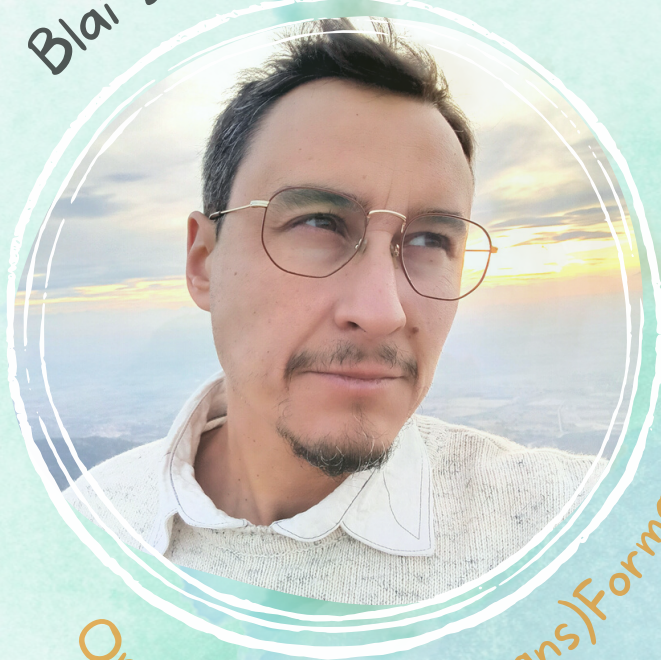
El alojamiento, los talleres y las actividades tendrán lugar tanto en Can Crea como en Bosque Sano. Combinaremos espacios interiores y exteriores, así como habitaciones individuales y compartidas, según necesidades, conveniencias y preferencias.





# Facilitadores

Blai Dalmau



Organización y (Trans)Formación

Tras escribir numerosos artículos e impartir docenas de talleres sobre análisis, visión y estrategia para la transformación eco-social, desde 2015 Blai está focalizado en la investigación y la formación entorno a la transformación personal, concibiendo el método Vitalintegral. Sus estudios en filosofía y dirección cinematográfica, así como su experiencia organizando festivales multidisciplinares, grupos de estudio y encuentros filosóficos, le han dado las bases de conocimiento, creatividad y comprensión que ahora utiliza organizando y facilitando retiros. También desarrolla un centro de sanación y transformación integrado en la naturaleza, el Bosc Sa.



Cristina Maso



Arterapia y Yoga

Educadora social y arterapeuta profesional con gran experiencia en el trabajo con personas y familias en situaciones complejas o procesos de cambio. Me adentré en el autoconocimiento a través del yoga, el taichi, la danza, la meditación y el arterapia, herramientas que me han acompañado a lo largo de mi propio viaje y que utilizo para facilitar procesos de transformación y sanación, desde la sensibilidad y la presencia, en otras personas.

Sonia J. Cook



Biodanza

Elegí ser facilitadora de biodanza porque de entre los métodos que he practicado con profundidad, ésta permite un avance en el autoconocimiento sin filtros, auténtico y transversal, con alegría y gozo. Profesionalmente he dedicado mucho tiempo a la comprensión del comportamiento humano y a actuar en el campo de la economía humanizando los procesos de emprendimiento y los cambios en personas y entidades, como economista, consultora y coach.



# Colaboradores

Jordi Pigem



Coloquios Filosóficos

Gemma Massoni



Diseño Humano

Mark Quark



Música y Breathwork



# Material

El método Vitalintegral 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 Vitalintegral 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 Vitalintegral 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

En habitación compartida.....	177€
En habitación individual.....	210€
Sin alojamiento.....	120€

## NOTAS

- Si reservas tres o más retiros de una vez, obtienes un regalo.
- La opción "sin alojamiento" es para quienes pernoctan en su vehículo o casa cercana.
- Si así lo deseas, puedes hacer hasta un 50% de tu aportación en moneda GI, Junas, o, si así lo acordamos, en forma de intercambio.



# Inscripción

Para inscribirte escribe un correo-e a los organizadores y adelanta 50€ de paga y señal por cada retiro, ya sea mediante bizum, transferencia bancaria o en metálico.

Si tuvieras que cancelar tu inscripción esta paga y señal te será devuelta al 80% si anulas con más de 12 días de antelación a la fecha del retiro y al 40% si lo haces con más de 3 días de antelación.

Para realizar tu inscripción o para cualquier otra cuestión: [hola@blaidalmausole.net](mailto:hola@blaidalmausole.net).

