

retiro qigong invierno centro internacional de espiritualidad ignaciana del 19 al 21 de febrero 2027 programa del retiro

Viernes, 19 de febrero

16:00 – 16:45 h

Check-in. Bienvenida/o a un tiempo y un espacio creados para ti. Un paréntesis para sentirte mejor en cuerpo y mente.

Relaja el cuerpo, aquieta la mente y permite que el entorno de paz y armonía te envuelva. Aquí y ahora.

17:00 – 19:30 h

(con pausa de 20 min. Te, café, infusiones, pastas y galletas)

Breve recorrido por el santuario para admirar la obra de Marko Rupnik, conocido como el Miguel Ángel del siglo XXI. Sus mosaicos, inspirados en la iconografía bizantina, expresan, mediante teselas de piedra, mármol y materiales naturales, figuras de mirada profunda. Su obra irradia luz y una intensa belleza. La visita finaliza en la Cova, lugar donde san Ignacio de Loyola se retiró a meditar.

En la sala, te adentrarás en los fundamentos del qigong: las claves de la postura, la respiración equilibrante y sedante, y el cultivo de una atención continua y consciente. Poco a poco, irás integrando cuerpo, respiración y mente en una sola unidad. Practicarás la postura de *Zhan Zhuang*, conocida como “abrazar el árbol”, y comenzarás a aprender los primeros movimientos de la serie llamada los 8 brocados de seda.

20:00 h

Cena.

21:00 h

Espacio y tiempo personal para repasar lo aprendido

Sábado, 20 de febrero

8:30 h

Desayuno.

9:30 – 13:00 h

(con pausa de 20 min. Té, café, infusiones, pastas y galletas)

En la sala, continuarás con el aprendizaje y la práctica de la serie de los 8 brocados de seda. Será un tiempo para profundizar en la presencia, la alternancia del movimiento yin y yang, la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo y el fluir continuo del movimiento, dejando que la práctica se asiente en ti de forma natural. Un elogio a la lentitud y a la presencia: práctica consciente.

13:30 – 16:00 h

Almuerzo y tiempo de descanso.



16:00 – 19:30 h

(con pausa de 20 min. Te, café, infusiones, pastas y galletas)

En el jardín, entre el cielo y la tierra, te abrirás a la experiencia de sentir la energía telúrica y la energía celeste como un flujo vivo que nutre y revitaliza el organismo. Practicarás ejercicios de conexión energética que afinan la percepción y profundizan la presencia. Contemplantos con plena percepción sensorial la montaña sagrada, para ser Montserrat. Y en la sala practicarás la meditación caminando. Finalizarás la tarde con la práctica de la serie completa de los 8 brocados de seda.

20:00 h

Cena.

21:00 h

Espacio y tiempo personal para repasar lo aprendido.

**Domingo, 21 de febrero****8:30 h**

Desayuno.

9:30 – 13:00 h

(con pausa de 20 min. Te, café, infusiones, pastas y galletas)

Cerrarás el retiro con una revisión completa de la serie de los 8 brocados de seda, prestando especial atención al espíritu, la mirada y el ritmo. Será también un espacio dedicado a correcciones individualizadas y a la integración profunda de la práctica.

13:30 – 14:30 h

Almuerzo y descanso.

El retiro llega a su fin. Gracias por compartir este tiempo de práctica y presencia. Hasta pronto!

