

## retiro qigong otoño jardines residencia inmaculada, prats de cerdanya del 30 octubre al 1º de noviembre 2026 programa del retiro

### **Viernes, 30 octubre**

**15:30 — 16:30 h**

Llegada y bienvenida.

Check-in. Llegas a un tiempo y a un espacio dedicados a la práctica del qigong y al disfrute de la naturaleza. Empiezas a respirar el paisaje, a despertar el cuerpo con suavidad y a aquietar la mente. Un comienzo sereno para habitar plenamente el aquí y el ahora.

**17:00 — 20:00 h**

*(con pausa de 20 minutos: té, infusiones y galletas)*

Pasearemos despacio y con presencia por los jardines para conocer los hermanos árboles: abetos blancos, cedros azules, pinos rojos, secuoyas gigantes. También tilos, manzanos y membrilleros, cada uno de ellos impregna el aire con una energía sutil. En el jardín, al resguardo de los abetos, 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 los 18 ejercicios esenciales de qigong.

**20:30 h**

Cena.



### **Sábado, 31 octubre**

**9:15 h**

Desayuno.

**9:45 — 13:15 h**

*(con pausa de 20 minutos: té, infusiones y galletas)*

En la pradera, en compañía de las secuoyas gigantes, continuarás con el aprendizaje y la práctica de la serie de los 18 ejercicios esenciales de qigong. 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.

**13:30 — 16:00 h**

Almuerzo, descanso y tiempo de práctica personal

**16:00 — 20:00 h**

Realizarás una caminata en silencio por la ribera del río Segre, cultivando una percepción más fina a través de los sentidos. Observarás el río hasta reconocerte en su ritmo, en su continuidad y en su presencia viva. Será un tiempo para dejarte acompañar por la naturaleza y entrar en una experiencia de calma y escucha interior. También disfrutarás de un baño de bosque en la ribera del río, permitiendo que la naturaleza restaure el cuerpo y serene la mente.

El paseo por el bosque finalizará con la práctica de los 18 ejercicios esenciales de qigong junto a la ermita románica de Santa Maria de Quadres, dejándote fluir en una armonía profunda entre movimiento y respiración.

**20:30 h**

Cena.

Celebración castañada, tertulia y degustación de castañas, panellets y vino dulce

### **Domingo 1º Noviembre**

**9:15 h**

Desayuno.

**9:45 — 13:15 h**

*(con pausa de 20 minutos: té, infusiones y galletas)*

Entre el cielo y la tierra, experimentarás sentir la energía telúrica y la energía celeste como un flujo vivo que nutre y revitaliza el organismo. El paseo consciente bajo un tilo se convertirá en un diálogo energético con el árbol.

Cerrarás el retiro con una revisión completa de la serie de los 18 ejercicios esenciales de qigong, 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 — 15:00 h**

Almuerzo y descanso.

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

