



“No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino. Dejas de vivir los mejores momentos persiguiendo tú momento ideal.” – Tich Nath Hanh

VIVEKA. Profundización en la Meditación Vipassana. Método de Violeta Arribas.

Viveka es un vocablo sánscrito de la filosofía Yoga que significa **discernimiento o discriminación**. Un tipo de visión lúcida o “despertar” a la realidad, que no puede ser captada a través del intelecto sino a través de un **proceso de purificación y entrenamiento mental**, que despeje la ignorancia generadora de sufrimiento psíquico.

De todas las técnicas meditativas que nos ayudan a alcanzar esa lucidez y sosiego mentales, **la meditación vipassana** (fuente del hoy llamado mindfulness), ha demostrado ser la más efectiva y valiosa para dejar de ser gobernados por una mente mecánica, ávida e indolente .

Son muchos los beneficios derivados de su práctica avalados por la ciencia, pero para alcanzar su máximo potencial requiere: **1. Enseñarse mediante un curso intensivo preferiblemente en formato de retiro.**

2. Constancia y regularidad en su práctica posterior e integración en la vida cotidiana

Tradicionalmente el método para enseñar vipassana, y comenzar la transformación mental, consiste en un retiro de 10 días, (10h de meditación/día) y unas estrictas reglas de conducta, para que la persona se dedique por entero a la introspección y surja esa nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno más armoniosa y constructiva. Pero para algunas personas es un desafío insalvable, incapaces de pasar tantas horas y días en quietud mirando su mente. Molestias físicas y mucha ansiedad pueden aparecer, haciendo que algunos abandonen el retiro antes de finalizar y/o repudien una senda que podría serles de gran ayuda. Además está el hecho de que muchos no disponen de tantos días libres seguidos, pero les gustaría profundizar en la materia.

Por todo ello he creado Viveka, un retiro de vipassana que mantiene su esencia pero desde una nueva metodología, fruto de mi experiencia de 19 años en meditación. **Serán 5 días con 4- 5 h de meditación/día, intercalando algunos tiempos de trabajo consciente con el cuerpo (hatha Yoga) y meditación deambulante por el bosque. Se observará el código de conducta, el silencio y la detox digital** entre otros requisitos expuestos más adelante, pero con cierto grado de flexibilidad para no añadir tensión mental y que podamos adentrarnos con suficiente solvencia en la praxis y ver beneficios. Constituye una buena preparación y base para optar posteriormente a un retiro ortodoxo de Vipassana si se desea. *Siguiente Página Programa y resto de Info.*

¿A quién va dirigido?

- A todas aquellas personas que desean profundizar en la meditación y/o lograr mayor bienestar y plenitud a través de una mente sosegada, ecuánime y lúcida.
- Es requisito imprescindible haberse iniciado aunque sea por poco tiempo en alguna técnica meditativa, o en el verdadero yoga que usa la atención consciente sobre cuerpo y la respiración, así como respetar las normas del retiro y el código de conducta ética.

PROGRAMA

Jueves 5 de Diciembre.	Viernes, Sáb y Dom 6-8 Dic.	Lunes 9 Diciembre
16 h Recepción de participantes 17 h Introducción y presentación del retiro 17.45 – 20.45 h. 1ª Sesión de Meditación Vipassana 21.00 h Cena 22 h Charla del profesor y descanso	6.30 h Despertar 7- 8 h Meditación 8 h Desayuno 9- 11 h Meditación 11.30 h Paseo por el bosque y meditación deambulante 13 h Comida y descanso 16.30 -17.30 h Asanas, pranayama, y relajación. 18-20 h Meditación 20.30 h Cena 21.30 h Preguntas al profesor 22 h descanso	6.30 h despertar 7 - 8 h Yoga 8 - 9.30 h Meditación 9.30 h Desayuno 10 - 12.30 h Meditación 13 h Meditación deambulante por el bosque 14.30 h Comida y Fin del retiro

NUESTRO ALOJAMIENTO Y ENTORNO

En la boscosa comarca cacereña de La Vera, a las faldas de la Sierra de Gredos y al borde de una de sus gargantas de aguas cristalinas, se encuentra el **centro de retiros “Tierra de Budas”**, perteneciente a la comunidad budista tibetana **Thubten Dhargye Ling**. Un lugar armonioso dedicado al estudio de la consciencia y la meditación, con todas las comodidades e integrado en un bosque de robles.





Con amplias zonas comunes, jardines con vistas al pico Almanzor, una completa biblioteca budista con más de 1000 títulos, habitaciones modernas y confortables con baño privado, calefacción y AC , y un gran salón para las prácticas de meditación y el desarrollo personal bendecido por los lamas.

Destaca su deliciosa cocina vegetariana internacional tipo buffet, con ingredientes frescos y ecológicos donde lo saludable no está reñido con el disfrute del paladar. Se adapta a alergias, intolerancias y regímenes veganos, etc.



PRECIO, cancelación y reservas:

PVP 550 € . Está incluido: **Alojamiento de 5 días / 4 noches en habitación doble con baño privado**. Precio en habitación triple es de 490 €. **Todas las comidas** en dieta ovolácteo vegetariana. **Todas las clases del curso Viveka descritas en el programa, y los baños de bosque en silencio**. Incluye dosier de teoría que se entrega con anterioridad al retiro. El transporte no está incluido, si no tienes coche podrias ir con otros alumnos desde Madrid.



RESERVAS : Para reservar plaza enviar wasap al 620325071 o correo a violeta@extremaconsciencia.com y abonar 200€ por transferencia al nº de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas, tras confirmar disponibilidad de plazas.

Cancelación. Las cancelaciones con menos de 15 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones .



Dirección Tierra de Budas. Carretera de Ext- 203, km 76, 10470 Villanueva de la Vera, Cáceres

CÓDIGO DE CONDUCTA Y REQUISITOS PARA EL RETIRO

Se observará el código ético de conducta durante el retiro:

- Abstenerse de fumar, beber alcohol o tomar otras sustancias intoxicantes.
- Guardar silencio salvo para lo estrictamente necesario. Las preguntas al profesor tendrán cabida.
- No usar dispositivos móviles, serán entregados al profesor el primer día del retiro, para urgencias los familiares podrán contactar con el profesor del curso.
- Vestir ropa sencilla, cómoda y holgada, no llamativa, en colores neutros preferiblemente.
- Abandonar cualquier conducta violenta y seguir las indicaciones del profesor.
- Se evitarán los entrenamientos lúdicos, en los tiempos de descanso se aconseja solo pasear, contemplar, dormir o leer libros relacionados con la práctica en la biblioteca del centro.

Qué más necesito saber

Antes de comenzar el retiro se enviará teoría sobre la técnica de la meditación vipassana y explicaciones sobre el trabajo a desarrollar durante el retiro. En el gran salón de meditación habrá material necesario para la práctica del yoga y la meditación (esterillas, cojines, mantas, etc.) Para las personas que lo necesiten por dolencias físicas, se podrá meditar en silla. Antes del comienzo del retiro se enviarán otras indicaciones cómo qué llevar, etc. Para más info enviar wasap al 620325071.

CONDUCE : Violeta Arribas Álvarez



Licenciada en Marketing. Se forma en India como Maestra de Hatha Yoga, Filosofía de los Sutras y Meditación, con varios maestros, destacando Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram de Rishikesh. Estudia meditación Vipassana en el Dhamma Sikhara Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Profundiza en Zazen, con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto- Japón.

Consultora de salud y terapeuta Ayurveda, a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India.

En 2007 funda en Madrid su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda. Regresa a India en otras 16 ocasiones,. Ha formado a más de 200 profesores de Yoga y meditación.

Ha impartido conferencias y seminarios en diferentes

organismos, dentro y fuera de España, y escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su otra gran pasión, la naturaleza, abandona la ciudad y se retira al campo en La Vera, donde crea "Extrema Consciencia", que incluye su escuela de yoga, meditación y salud online, el consultorio de salud ayurveda, y donde ofrece cursos y retiros presenciales en la Naturaleza.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA : " Yoga y Ayurveda" de Alianza Editorial, y "Yoga y meditación para niños" , Edit. Oberon. Violeta es Guía de Naturaleza por la Escuela Superior de Medioambiente, diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society. Presidenta de la Asociación FEFES Salud Mental Naval Moral y miembro de la SEAS, Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés de la Universidad Complutense de Madrid, (Facultad de Psicología)