

Residencial de verano '2021

Experimentar el camino místico

Del 23 al 30 de julio
o del 13 al 20 de agosto
Casal Claver (Escuela Claver de Lleida). Raimat



Este documento te ayudará a conocer algunos detalles sobre el **Residencial de Verano** de este año.

Deseamos que toda la información te sea útil. Por supuesto, si necesitas consultar algún punto en concreto, no dudes en escribirnos a:

info@danielgabarro.com

A continuación, encontrarás un **pequeño índice** para guiarte:

1. Temática: Experimentar el camino místico	02
2. Carácter del curso	03
3. Metodología	04
4. Lugar, fechas y precio	05
5. ¿Quién imparte el curso?	06
6. Horario de un día normal	07
7. Material	07
8. Idioma del curso	08
9. Comida	08
10. Despedida	08
11. Protocolo COVID-19	09

1. Temática: Experimentar el camino místico

La conexión con la divinidad no debe ser creída, sino experimentada.

El cristianismo afirma que somos a imagen y semejanza de Dios, el budismo explica que ya somos pura luz e iluminación, un Curso de Milagros dice que lo real no puede ser amenazado y que aquí radica la paz de Dios...

De hecho, todas las personas místicas que han conectado profundamente con la Esencia de la Vida cuentan lo mismo: todo es perfecto y todo es amor. Incluso lo que no lo parece.

Durante una semana trataremos de profundizar en diversas enseñanzas de escuelas diferentes (budismo, cristianismo, tao, islam ...) y en los mensajes que los y las místicas nos han transmitido, así como en diversos textos sagrados, con un solo propósito: experimentar el camino místico en primera persona.



**Todo es perfecto y todo es amor.
Incluso lo que no lo parece.**

Queremos experimentar el propio Cristo interior, la Esencia, la Divinidad dentro de nosotros.

No buscamos creer, sino experimentar.

Y lo haremos como siempre: desde la sencillez y el buen humor. Con ternura, con amor.

¿Te apuntas?

2. Sobre el carácter del Residencial

El residencial no es un hotel de cinco estrellas todo incluido, sino **un espacio fantástico, confortable y útil para crecer interiormente.**

Durante el residencial (¡y antes!) pueden surgir pequeños problemas. Te pedimos que **los uses como herramientas de entrenamiento:** Nosotros somos responsables de lo que sentimos y de lo que hacemos en consecuencia. Por lo tanto, ¡aprovechémoslo!

Al mismo tiempo, Daniel y Sergi estaremos **abiertos a abordar temas que vayan surgiendo:** este es nuestro espacio y debemos aprovecharlo desde la más profunda y respetuosa flexibilidad.

En este sentido, **todas las actividades** que haremos sobre el tema son **voluntarias** y serán **variadas:** lecturas, meditaciones, trabajos en grupo, retos, teatro, espacios de reflexión, pequeñas excursiones, piscina...

Aunque durante el residencial nos preparan la comida, nos lavan los platos... **te pediremos que dediques algunos minutos al cuidado del espacio:** barrer la sala, llevar la merienda en el claustro, llevar los platos



Te invitamos a venir con actitud positiva, con ganas de dar tu máximo para que todo, pase lo que pase, sea un gozo.

del comedor a la cocina... Será un rato corto durante un día o dos a lo largo del residencial, pero nos ayudará a vivir el servicio a los demás como forma de amor. Haremos equipos de tareas cortas y claras para poderlo experimentar.

Por último, si decides apuntarte, te invitamos a venir **con una actitud positiva**, con ganas de **dar tu máximo** para que todo, pase lo que pase, sea un gozo.

Este entrenamiento será clave para disfrutar del curso, pero también como un aprendizaje que te llevarás en tu vida cotidiana después del curso.

3. Metodología



Casal Clavé, Raimat, a 9 km de Lleida. En mitad de la naturaleza.

Te ayudaremos a explorar tu alma y tu corazón para que vuelvas con la energía bien alta y con conciencia a la vida cotidiana.

Esto se hará a través de:

- **La experiencia:** con dinámicas grupales, técnicas de meditación, juegos, música, charlas, movimiento y teatro, que nos permitirán conocernos íntimamente de forma gozosa.
- **El grupo:** será un espejo para profundizar en nuestra alma y donde apoyarnos. Un espacio de confidencialidad y seguridad.

No olvidaremos que es verano y que estamos de vacaciones: aprovecharemos la piscina, el espacio natural... respetando nuestro ritmo.

Pero no olvidaremos que **es verano y que estamos de vacaciones:** aprovecharemos la piscina, el espacio natural que nos rodea y las habitaciones individuales para disfrutar de la semana respetando nuestro ritmo. El tema del curso será la excusa perfecta para descubrirnos más profundamente en un espacio seguro y relajado.

4. Lugar, fechas y precio

Edición JULIO: del 23 al 30 de julio.

Edición AGOSTO: del 13 al 20 de agosto.

Entrada el viernes, a partir de las 19:00 horas.

Salida el viernes, después del desayuno.

Casal Clavé, Raimat. A 9 km de Lleida.
El link de Google Maps es: <https://goo.gl/maps/F8RN38ykaVDtuoQE7>

El precio de la asistencia es 570 €, en pensión completa.

Puedes hacer el primer pago y reservar tu plaza en: <https://danielgabarro.com/residencial-de-verano-2021/>

Por otra parte, si alguien decide cancelar su inscripción, puede hacerlo hasta un mes antes de iniciar el curso. Despues, sólo devolveremos el dinero si conseguimos cubrir la reserva de la habitación de nuevo.



El Casal Clavé está en mitad de la naturaleza, en un entorno privilegiado. Dispone de habitaciones individuales con baño, piscina y pensión completa.

El primer día quedaremos a partir de las 19:00 h. para conocernos, dejar el equipaje en las habitaciones, descubrir la casa...

El último día acabaremos después del desayuno.

No nos encargamos del transporte, cada persona debe ocuparse de este punto. Pero sí podemos facilitar el contacto con otras personas que salgan del mismo lugar o que puedan recoger a otras personas en la estación de tren de Lleida.

5. ¿Quién imparte el curso?



Daniel Gabarró

Sherpa espiritual, psicopedagogo, empresario y conferenciante. Colaborador habitual del programa de radio *El oficio de vivir* de Catalunya Radio. Autor de varios libros: *7 herramientas del amor*; *Tiempos difíciles, acciones sabias*; *Liderazgo consciente...*



Sergi Pérez

Filósofo, conferenciante, fundador y director del *Centre de Meditació de Vic*. Colabora habitualmente en diversos medios de comunicación como RAC-1 o el Punt Avui TV. Su trabajo combina diferentes tradiciones como el *cuarto camino* o el taoísmo.

6. Horario de un día normal

8:30 – 9:00 h.	Ejercicios de conciencia (meditación activa, yoga...)
9:00 – 10:00 h.	Desayuno
10:00 – 13:30 h.	Actividad de la mañana: Experimentar el camino místico
14:00 h.	Comida
17:00 – 18:00 h.	Actividad de la tarde: Experimentar el camino místico
18:00 h.	Pausa y merienda
18:30 – 20:00 h.	Actividad de la tarde: Experimentar el camino místico
21:00 h.	Cena
22:00 – 22:30 h.	Cierre del día

7. Materiales

- ✓ Ropa cómoda
- ✓ Ropa de abrigo (por la noche puede refrescar)
- ✓ Bañador, toalla, gorra para el sol y protector solar
- ✓ Cojín o banco de meditación y manta pequeña
- ✓ Libreta para tomar notas, bolígrafo y pinturas y/o rotuladores
- ✓ Revistas viejas para hacer un collage
- ✓ Algunas piezas de ropa vieja y / o disfraces para jugar y compartir
- ✓ Libros de poesía, cuentos u otros para compartir (optativo)
- ✓ Tarjeta sanitaria
- ✓ Repelente de mosquitos
- ✓ Instrumentos musicales (si tenéis: optativo)
- ✓ Lo que necesites para tu higiene personal
- ✓ No es necesaria ropa de cama ni toallas de ducha

8. Idioma del curso

Cada persona puede hablar la lengua que desee, pero en el caso de que haya personas que no hablen o entiendan catalán, Sergi y Daniel harán las clases en castellano.

Se trata de un Residencial **abierto a cualquier persona que tenga interés en crecer a nivel personal y espiritual**. No hay excepciones de ningún tipo y, por tanto, el idioma no debería ser un obstáculo para llegar a este fin.

9. Comidas

Este año, para evitar posibles problemas y facilitar el trabajo del cocinero, hemos pedido una comida **ovo-lacto-vegetariana**.

El **desayuno**, en cambio, será **omnívoro**: habrá embutidos, pan normal y pan integral, cereales, leche normal y leche de soja, quesos, mermeladas, etc.

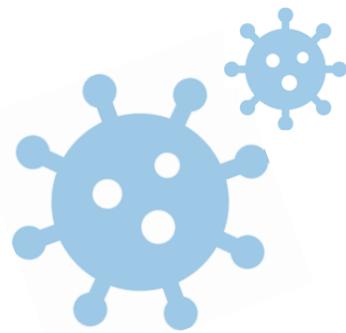
10. Despedida

Esperamos que esta semana te sirva para **conectar con tu esencia y vivir la divinidad** de forma **real y experiencial** en tu día a día.

Si quieres venir, puedes hacer el primer pago y reservar tu plaza en:
<https://danielgabarro.com/residencial-de-verano-2021/>

¡Un abrazo!

Protocolo COVID-19



Antes del día de inicio del Residencial...

No se podrá hacer el residencial en caso de que el día de inicio se tenga alguno de los síntomas del Covid-19. Tampoco se podrá hacer en caso de que algún miembro de la burbuja de convivencia haya dado positivo en Covid-19. Obviamente, tampoco se podrá hacer en caso de que hayamos dado positivo nosotros.

El primer día...

Cuando llegues te mediremos la temperatura. En caso de superar los 37'5º te sugeriremos que vuelvas a casa para garantizar tu propia salud y la del resto de asistentes al Residencial.

¿Qué hago cuando comienza la actividad?

Lleva tu mascarilla puesta. Encontrarás a tu disposición gel hidroalcohólico en la entrada, aunque te sugerimos llevar el tuyo propio. Mantén las distancias y evita las aglomeraciones.

Durante la clase:

Si se hace en una sala (trataremos que siempre las ventanas estén abiertas), coloca tu almohada, silla o esterilla y, en la medida de lo posible, mantén la distancia de seguridad de 1,5 m. con el resto de asistentes. Si asistes con alguna persona conviviente, tratad de juntaros en la medida de lo posible, para optimizar el espacio de la sala.

Después de la clase:

La sala será ventilada convenientemente antes y después de las actividades. Procuraremos que las ventanas siempre estén abiertas y procuraremos hacer el máximo de actividades en el exterior: claustros, jardines, bosque, pistas, piscina...

¿Habrá que llevamos siempre mascarilla durante las actividades?

Cuando estemos trabajando en la sala, sí, será necesario. Cuando trabajamos al aire libre, nos la podremos quitar, respetando la distancia de seguridad. Si el clima lo permite, trataremos de hacer el máximo de actividades al aire libre.

¿Y durante las comidas?

Te sugerimos que te sientes siempre en el mismo lugar y compartas mesa con las mismas personas. Obviamente, puedes quitarte la mascarilla mientras comes. Se trata de un comedor con una buena ventilación, abierto al exterior.

Cuando no haya actividad:

Dentro del edificio y en las zonas comunes, habrá que llevar siempre la mascarilla. En caso de que hagas excursiones u otras actividades por los alrededores, podrás elegir qué hacer, bajo tu responsabilidad. En la piscina no será necesario que la lleves, tratando de guardar la distancia de seguridad dentro y fuera del agua.

Ten en cuenta...

Que no todo el mundo piensa lo mismo en relación a la pandemia y a las medidas higiénicas propuestas. Practica el respeto y la empatía. Habrá personas a las que les apetecerá un contacto más estrecho y otras que preferirán respetar la distancia de seguridad en todo momento. No des por supuesto que tu perspectiva del tema es compartida por todos los asistentes al taller.

Devolución del dinero:

Este año, todo apunta a que el curso no se tendrá que suspender. Pero si así fuera, te devolveremos el dinero.

Si no puedes venir por una dificultad tuya, intentaremos devolverte el máximo de dinero posible.

Como a menudo hay lista de espera, si no puedes venir es fácil que alguien ocupe tu plaza y, por tanto, te podamos devolver la totalidad del dinero.