esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com

GERONA,
Del 7 al 12 de Diciembre 2017

Retiro de 5 días
MINDFULNESS

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio y de forma continuada en un entorno privilegiado, disfrutando de la naturaleza. Dirigido exclusivamente a aquellas personas que han realizado un programa de MBSR y practican de forma regular. El programa incluye una charla diaria y la posibilidad de mantener entrevistas personales.

El Retiro es de estilo VIPASSANA y se desarrolla durante 5 días, de los cuales 4 serán en silencio. El programa alterna meditaciones sentadas y caminando, sesiones guiadas y otras en silencio. También incluye la opción de practicar yoga cada día, guiado por un instructor o pasear por el amplio jardín del lugar.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness) de forma sostenida, para "estar más presente" con aquello que está ocurriendo momento a momento, sin las distracciones de la vida cotidiana, para profundizar en la práctica.

El retiro es en silencio, con una charla orientativa cada día y con un tiempo para entrevistas personales con el instructor para resolver dudas de la práctica. El silencio es un requisito indispensable para la práctica intensiva.

El alojamiento será en la Casa de espiritualidad Santa Elena situada en la carretera de Santa Cristina d´Aro en Solius. Las comidas serán sencillas de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño y el precio en pensión completa para los 5 días será de 260 euros que se abonará directamente al llegar.

Dirigirá el retiro:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO
Doctor en Psicología, Fundador de esMindfulnesss. Instructor certificado de Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consultor de empresas, conferenciante e investigador. Introductor del entrenamiento MBSR en España en 2004. Es autor de *Con Rumbo Propio* y de *Aprender a cambiar con Mindfulness* (Ed. Plataforma).

FECHAS Y HORARIO
Desde el jueves 7 de diciembre a las 18h hasta martes 12 de diciembre a las 16h

LUGAR
Casa de Esp.Santa Elena
17246 Solius (Gerona)
Teléfono: 972 837021

PRECIO
El precio del retiro es 375 €.
El precio del alojamiento es aparte.

INSCRIPCIONES
cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas.

Las inscripciones se tratarán por orden de recepción y deberán ser formalizadas con un pago parcial de 50€ (no reembolsable) y el envío de la ficha de inscripción.

La fecha límite para la inscripción y pago completo de la matrícula es el 6 de octubre 2017.
A partir de entonces solo se reembolsarán bajas que se cubran con lista de espera.

*Hay algunas becas parciales para quienes justifiquen su idoneidad

e-mail · cursos@esmindfulness.com