



esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com

Penedés,
Del 10 al
15 de abril
2018

Mindfulness y Ayuno 5 días de depuración consciente

Proponemos una **experiencia de auto-cuidado, para regenerar la mente y el cuerpo**, en la naturaleza: ayuno, caminatas y meditación. Para aquellas personas que quieran explorar la experiencia de un retiro meditativo, combinando la práctica de Mindfulness y el ejercicio físico consciente con una alimentación mínima.

Este seminario está concebido como una oportunidad de **parar y cuidarse**, de realizar unas vacaciones de salud. Es un retiro especial en el que poder desplegar, sin distracciones y en un entorno de naturaleza, un **profundo proceso de depuración, de revitalización y de regeneración tanto física como mental**.

El objetivo es desintoxicar y limpiar el cuerpo mediante la práctica del ayuno combinada con ejercicio físico al tiempo que se aquieta la mente y se profundiza en el auto-conocimiento con prácticas de Mindfulness para favorecer una **mayor claridad mental y procesos de transformación profundos**, tanto en relación con la alimentación como con el auto-cuidado en general.

El ayuno, dirigido y supervisado por **MiAyuno** (www.miayuno.es) según el método desarrollado en la clínica Buchinger, está basado en la ingesta de licuados, caldos, tisanas y agua, lo que facilita la eliminación de grasa y sustancias nocivas que el organismo ha ido acumulando durante años por exceso de alimentación o malos hábitos. La participación a este ayuno implica la realización de un dieta especial de preparación y de salida durante 4 días antes y después.

Las evidencias demuestran que el ayuno, aparte de provocar una pérdida de peso, ayuda a:

- Eliminar grasa visceral y toxinas
- Mejorar la oxigenación de los órganos y por tanto, aumenta la vitalidad y el rendimiento, tanto físico como mental
- Reducir el estrés
- Mejorar la hidratación de la piel, depurándola y limpiándola

Durante el ayuno habrá momentos de **silencio, momentos de diálogo generativo en grupo y momentos de reflexión personal**.

Compartiremos caminatas en la naturaleza, haremos yoga y estiramientos, meditaremos.

Facilitadores:

Sylvia Comas Barrera, Co-fundadora del Instituto esMindfulness Instructora en Mindfulness y Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Univ. de Massachusetts. Autora de "Burbujas de Paz" (Ed. Nube de Tinta).

Damien Carbonnier, Socio gerente y Director de programas de MiAyuno. Dietista.

Sonia Comas Barrera, Instructora de MBSR acreditada por el Center for Mindfulness de la Univ. de Massachusetts. Tutora de los programas de mindfulness online del Instituto esMindfulness.

FECHAS Y HORARIO

Del 10 de abril, Inicio a las 17h.
Al 15 de abril, final a las 15h.

PRECIO

720 €, incluyendo alojamiento en habitación doble con baño compartido. Suplemento por habitación individual (120€) y oor habitación individual con baño (190€), en función de las plazas disponibles

LUGAR

Masía Rural la Torre-Avinyonet del Penedes

REQUISITOS

Aunque durante el seminario se introducirán los fundamentos de la práctica de mindfulness aplicados a la experiencia del ayuno, se dará prioridad a personas que tengan una práctica personal de Mindfulness previa

INSCRIPCIONES

Interesados escribir a: sylvia.comas@esmindfulness.com
El grupo está limitado a 14 personas

Reserva de plaza 75 €, no reembolsable.

1er pago: 300 € antes del 28/2/18
Fecha límite para el 2º pago: 10 de marzo o cuando el grupo se complete

**Fecha límite de inscripción
10 de marzo de 2018.**