

Retiro de 4 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 4 días, de los cuales 3 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 aire acondicionado.

Dirigirá el retiro:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts e IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto Esmindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "**PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente**" (ed. Planeta).

FECHAS Y HORARIO

Desde el sábado 3 de agosto a las 18h hasta el 7 de agosto a las 16h

LUGAR

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

PRECIO

El precio del retiro es 545€
Incluyendo alojamiento en habitación individual y comidas
Se aceptan becas parciales

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com
Las plazas son limitadas.

La matrícula se formalizará con un pago de reserva inicial de 45€(no reembolsables) y el envío de la ficha.

Los participantes deberán confirmar su participación con un 2º pago de 250€ con fecha límite el 5 abril y un último pago de la diferencia(250€) con fecha el **7 junio de 2019**

(fecha límite de inscripción)