

GERONA,
Del 10 al 17
Agosto
2019

Retiro de 7 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 7 días, de los cuales 6 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, Fundador de esMindfulness. Instructor certificado de Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consultor de empresas, conferenciante e investigador. Introdutor 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 sábado 10 de agosto a las 18h hasta el sábado 17 de agosto a las 16h

LUGAR

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

PRECIO

El precio del retiro es 935€.
El precio del alojamiento y manutención está incluido en el precio.

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.

Los participantes deberán confirmar su participación con un 1º pago de 400€ antes del 1 de abril, un 2º pago de 485€ antes del 1 de julio

La fecha límite para la inscripción y pago completo de la matrícula es el 25 de julio 2019.