

GERONA,
Del 3 AL 7
AGOSTO
2019

Retiro de 4 días

MINDFULNESS y YOGA

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio, con sesiones de Yoga guiadas en un entorno privilegiado, disfrutando de la naturaleza. Dirigido principalmente a aquellas personas que han realizado un programa de MBSR o que tienen experiencia previa de retiros y practican de forma regular.

El Retiro de Mindfulness se inspira en el estilo VIPASSANA combinado con YOGA y se desarrolla durante 4 días, de los cuales 3 serán en silencio. El programa alterna meditaciones sentadas y caminando, con estiramientos y sesiones de yoga guiado. Se propondrán diversas meditaciones, algunas guiadas y otras en silencio. También incluye la alternativa al yoga de realizar paseos meditativos por el amplio jardín del lugar, u otras formas de ejercicio consciente que se desee.

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 alojamiento será en la **Casa de espiritualidad Santa Elena** situada en la carretera de Santa Cristina d'Aro en Solius (Girona). Las comidas serán sencillas y de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño y aire acondicionado.

Organizado por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación en Mindfulness desde 2004, con más de 3.000 asistentes al año, acreditados por IMTA (www.imta.org).

El retiro estará a cargo de: **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).

Las sesiones de Yoga corren a cargo de **SONIA LED GONZÁLEZ**: Licenciada en Psicología, especializada en psicóloga deportiva, formada como instructora de Yoga en YogaWorks Studio de Nueva York (EEUU) y con experiencia en varios centros de Yoga de Barcelona.

FECHAS Y HORARIO
Desde el SABADO 3 de Agosto a las 18h hasta el 7 Agosto a las 16h

LUGAR Y ALOJAMIENTO

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

sonia@esmindfulness.com
Las plazas son limitadas.

Reserva de plaza mediante pago de 45 € (no re-embolsable)

Primer pago de 250 € antes del 1 de Abril

Segundo pago de 250 € antes del 1 de Junio

Fecha límite de inscripción para el pago del retiro:
15 Julio de 2019