

VECIANA,
del 29 de
Noviembre al 4
Diciembre
2019

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.

Este es un retiro de introducción pensado para aquellas personas que han apreciado el día de práctica intensiva del programa MBSR y desean profundizar en una experiencia de silencio pero cuyas circunstancias personales dificultan poder comprometerse en un retiro más largo.

El retiro es de estilo VIPASSANA y se desarrolla durante 5 días. El programa alterna meditaciones sentadas y caminando, sesiones guiadas y otras en silencio. También incluye la opción de practicar yoga cada día 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. Es un espacio de regeneración personal ideal para cuidarse y aquietar la mente y el cuerpo, favoreciendo el cultivo de estados más armoniosos.

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 el Casal Sant Marti, en habitación individual con baño. Las comidas serán sencillas de tipo vegetariano.

Este retiro de 5 días cumple con los criterios para el itinerario profesional de Instructores y la acreditación de IMTA

Dirigirá el retiro:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO

Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor en Reducción de Estrés (MBSR) certificado por la Univ. de Massachusetts. Introdutor de MBSR en España en 2004, co-fundador de Instituto EsMindfulness, autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (ed. Planeta, 2015).

FECHAS Y HORARIO

Retiro de Mindfulness:

Viernes 29 noviembre a las 18h
hasta miércoles 4 diciembre
a las 16h

LUGAR

Casal Sant Marti
Ctra BV-1001, km 5,9
Veciana (Barcelona)
Telf: 938 69 80 87

PRECIO

El precio del retiro es 610 €
Incluyendo alojamiento en
habitación individual y
comidas

INSCRIPCIONES

sonia@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas y el retiro requiere de un grupo mínimo para poder realizarse.

La matrícula se formalizará con un pago de reserva de plaza de 75 € (no reembolsables) y el envío de la ficha de inscripción

Fecha límite de inscripción y pago completo de matrícula:

10 de Nov. de 2019