

VECIANA  
del 30 de  
Julio al 2 de  
Agosto  
2020

## Retiro de 3 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 3 días, de los cuales 2 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 un bonito bosque, 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 **Casal San Marti** situado en la carretera BV-1001, en el Km. 5,9, en Veciana (Barcelona). Las comidas serán sencillas y de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño.

**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](http://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 como Instructora de Mindfulness en Instituto Esmindfulness.

### FECHAS Y HORARIO

Desde el jueves 30 de julio a las 18h hasta el 2 Agosto a las 14 h. El día de salida hay una comida incluida.

### LUGAR Y ALOJAMIENTO

CASAL SAN MARTI  
Crta..Bv-1001, KM 5,9  
08289 Veciana ( Barcelona)  
Teléfono:93 8698087

### PRECIOS (todo incluido)

Reserva de plaza mediante pago de 50 € (no re-embolsable)

El resto del pago de matrícula de del retiro es de 340 euros.

### INSCRIPCIONES

[sonia@esmindfulness.com](mailto:sonia@esmindfulness.com)  
Las plazas son limitadas.

La inscripción se completa con el pago de la matrícula  
Fecha límite **10 Julio 2020**