

Retiro de 6 días, hasta 9 días **MINDFULNESS**

VECIANA
del 24 al 30
de Julio
2020

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 se inspira en el estilo VIPASSANA combinado con YOGA y se desarrolla durante 6 días, de los cuales 5 serán en silencio. El retiro de 6 días se puede convertir en 9, si se reserva de esta forma, uniéndose al siguiente retiro de 3 días. El programa del retiro 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).

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 viernes 24 a las 18 h. hasta el 30 de julio 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)

La matrícula del retiro de 6 días es de 780 €, que se puede abonar en 2 pagos de 365 € descontando los 50 € De la reserva de plaza.

La matrícula del retiro de 9 días es de 1.100 €, que se puede abonar en 2 pagos de 525 € una vez descontada la reserva plaza de 50€.

INSCRIPCIONES

sonia@esmindfulness.com
Las plazas son limitadas.

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