



esMindfulness  
DESARROLLO PERSONAL  
www.esmindfulness.com

VECIANA  
2020  
Del 6 al 9 de  
Febrero del  
2020

# Retiro de 3 días MINDFULNESS

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio, 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 es de Mindfulness inspira en el estilo VIPASSANA .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. Con 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.

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.

Las comidas serán sencillas y de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales y compartidas, según la disponibilidad del centro. Las compartidas serán de 2 personas y del mismo sexo .

Dirigirá el retiro **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). Instructora de Mindfulness. Encargada de Mindfulness In Company para empresas.

## FECHAS Y HORARIO

Desde el jueves 6 de febrero a las 18h hasta el domingo 9 de febrero a las 14h, seguido de una comida incluida en el precio.

## LUGAR

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

## PRECIO

El precio del retiro es **365€**. Para realizar el pago , por la pagina web de Instituto Esmindfulness en la shop. <https://www.esmindfulness.com>

**La reserva de plaza** es de 50 euros no reembolsables, se hará en la shop de nuestra pagina web de Instituto Esmindfulness <https://www.esmindfulness.com>

## INSCRIPCIONES

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