Instituto esMindfulness

RETIRO DE 5 DIAS ONLINE

Mindfulness y yoga

Del 4 de diciembre al 9 de diciembre de 2026

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio, de forma intensiva en un grupo. Sesiones en directo y en diferido, con reuniones de Zoom de seguimiento diario, grupales e individuales. Válido para el itinerario de Instructores de MBSR de IEM, certificado por IMTA (www.IMTA.org).

Dirigido preferentemente a quienes han realizado un programa MBSR

El Retiro es de estilo VIPASSANA y alterna meditaciones sentadas y caminando, sesiones guiadas y otras en silencio. También incluye la opción de practicar yoga guiado cada día o 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 programa está diseñado como un plan de regeneración personal ideal para cuidarse, aquietar la mente y el cuerpo, favoreciendo el bienestar natural.

Actividades del retiro:

Horarios: Se transmitirá en directo, para vivir virtualmente la experiencia del grupo durante el retiro. Sigue un horario de España, las sesiones de entrevistas se realizarán a las 16:30h de España.

Sesiones Grabadas y en Directo: Las sesiones de Yoga se grabarán para verlo en diferido si se desea. Además de las meditaciones que se retrasmiten en directo, se realizarán sesiones en directo de seguimiento grupal, unos días, y entrevistas personales otros. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso.

Preparación: Los asistentes recibirán previamente un plan de horarios y prácticas diario. Tendrán que organizar su conexión wifi y familiarizarse con zoom, así como organizar antes su alojamiento y manutención para tener el máximo de silencio y el mínimo de interferencias posibles.

Facilitadores del retiro:

Organizado por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación en Mindfulness desde 2004, con más de 2.000 asistentes al año y ha organizado más de 30 retiros de varios días desde 2010. El retiro estará a cargo de **Andrés Martín Asuero**: Doctor en Psicología, Licenciado en Ciencias, Máster en Administración de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Universidad de Massachusetts e IMTA. Introductor de MBSR en España en 2004, director de Instituto EsMindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "**Bendito estrés, transformando tu malestar en oportunidades**" (ed. Plataforma, 2024).

FECHAS Y HORARIO

RETIRO ONLINE DE 5 DÍAS (hora España):

Inicio: Viernes, 4 diciembre 2026, 18:30h.
Fin: Miércoles, 9 diciembre 2026, 14:00h.

MODALIDAD

Cada día de darán instrucciones por escrito de las prácticas y los horarios.
Las sesiones con explicaciones y prácticas guiadas se registrarán con zoom y se pueden ver en directo o en diferido.

PRECIO

El retiro cuesta 400 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

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

La matrícula se formalizará con un pago de 400 €.

Fecha límite de inscripción: 25/11/2026
Reserva tu plaza en nuestra web:
Instituto EsMindfulness – Cursos - Retiros

Para cualquier otro tipo de consulta o información:

cursos@esmindfulness.com