

BARCELONA
Del 3 al 8
diciembre 2021

RETIRO 5 días MINDFULNESS

Formato dual – Presencial/online

Para practicar Mindfulness en silencio, de forma intensiva en un grupo. En un lugar tranquilo y favorable para la meditación, con reuniones de apoyo y seguimiento grupales e individuales. Dirigido principalmente a quienes han realizado un programa de MBSR y practican de forma regular. Válido para el itinerario profesional de Instructores de MBSR de IEM. El formato del retiro es DUAL, que combina un grupo ONLINE y otro PRESENCIAL, en las mismas fechas.

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 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. Es un espacio de regeneración personal ideal para cuidarse y aquietar la mente y el cuerpo, favoreciendo el cultivo de estados más armoniosos.

Modalidad de retiro ONLINE:

Prácticas y guía: Con sesiones en directo vía zoom y Yoga grabado. Incluye una sesión de instrucciones por la mañana y otra por la tarde, una entrevista diaria de seguimiento y una charla explicativa cada tarde.

Preparación: Los asistentes recibirán previamente un plan de horarios y prácticas diario. Es necesario disponer de programa Zoom, buena wifi, altavoz y micrófono.

Modalidad de retiro PRESENCIAL:

El alojamiento será en un palacete del S.XIX en la zona de Tres Torres (Sarrià-Barcelona), con un amplio jardín, en una zona tranquila de la ciudad, con un acceso fácil por transporte público. Las comidas serán sencillas y de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño algunas y otras con baño compartido. Las primeras inscripciones recibirán habitación con baño.

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, dirige Instituto EsMindfulness y es autor de varios estudios científicos y de 4 libros sobre Mindfulness, el último; **Una luz dentro de ti**, una Novela sobre el Mindfulness (ed. Zenith, 2020).

FECHAS Y HORARIO

RETIRO DE MINDFULNESS:

Desde el viernes 3 diciembre 18h. hasta el miércoles 8 diciembre 14h., seguido de una comida, incluida en el precio.

LUGAR Y ALOJAMIENTO

CASA Sant Felip Neri
C/Nena Casas, 37-47
08017 Barcelona
Teléfono: 686 076 732
(Metro Tres Torres y Sarrià).

PRECIOS ONLINE

Matrícula por 5 días, 350 €

PRECIOS PRESENCIAL con alojamiento incluido en pensión completa.

El precio total es de 650€
La matrícula se formalizará mediante pago de reserva de plaza de 50€ (no reembolsable) y el envío de la ficha de inscripción.
El pago se puede fraccionar en 2 pagos de 300 euros, una vez descontada la reserva de 50 €.

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

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

Fecha límite
26 noviembre 2021