

Retiros MINDFULNESS DUAL

De 3, 5 y 6 días, en el año 2021

Nuestros retiros se inspiran en el estilo VIPASSANA y en el ZEN, son en silencio durante varios días. El programa alterna meditaciones guiadas; unas sentadas y otras caminando, con sesiones en silencio. También incluye estiramientos de tipo yoga guiado o bien paseos meditativos libres por la zona. El formato de retiro es DUAL, que combina un grupo ONLINE y otro PRESENCIAL, en las mismas fechas. Los retiros son en castellano, salvo el retiro de Bob Stahl se imparte en remoto en inglés, con traducción directa al castellano a cargo de Andrés Martín.

FECHAS Y DURACIÓN

3 Días en FEBRERO 18-21. Entrada Jueves 18h , salida Domingo 14h. (seguido de una comida incluida)

6 Días en JULIO 5-11, con Bob Stahl . Entrada Lunes 18h, salida Domingo 9 h.

3 Días en JULIO 19-22. Entrada Lunes 18h , salida Jueves 14h. (seguido de una comida incluida)

6 Días en JULIO 19- 25. Entrada Lunes 18h , salida Domingo 14h. (seguido de una comida incluida)

5 Días en DICIEMBRE 3-8. Entrada Viernes 18h , salida Miércoles 14h. (seguido de una comida incluida)

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 una Casa de espiritualidad. Las comidas serán sencillas de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño salvo indicación contraria.

3 Días en FEBRERO 18-21, con Andrés Martín, en zona de 3 Torres, en Barcelona ciudad.

6 Días en JULIO 5-11, con Bob Stahl (remoto) y Andrés Martín, en Solius, Girona 17246

3 y 6 Días en JULIO 19-2X. Con Andrés Martín, en Veciana, Barcelona 08289

5 Días en DICIEMBRE. Con Andrés Martín, pendiente de definir según evolución del Covid

Precios y otras consideraciones – Ver las HOJAS INFORMATIVAS de cada retiro

Instructores y Acreditaciones:

Bob Stahl PhD. Profesor del Instituto Oasis de formación profesional del C. Médico de la Universidad de Massachusetts. Maestro de meditación en Insight Santa Cruz y profesor visitante en Spirit Rock . Ha fundado programas de MBSR en siete centros médicos en el área de San Francisco es coautor de cinco libros.

Andrés Martín Asuero, PhD: 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 libros sobre Mindfulness.

Los retiros están Organizados por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación en Mindfulness desde 2004, con más de 3.000 asistentes al año, los de 5 y 6 días sirven para la acreditación de Formación profesional de la IMTA (www.imta.org).