

RETIRO DE 5 DIAS

Mindfulness y Yoga

Del 21 al 26 de Abril de 2024 - VECIANA

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena, en silencio, con sesiones de Yoga guiadas.
En un entorno privilegiado, disfrutando de la tranquilidad y la Naturaleza.

Recomendable para cualquiera que quiera disfrutar de unos “*días de Solitude*”.

El Retiro se inspira en el estilo VIPASSANA combinado con YOGA y se desarrolla durante 5 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.

Actividades del retiro:

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.

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 habitaciones son individuales con baño. Las comidas serán sencillas y de tipo vegetariano.

Facilitadores del retiro:

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) y ha organizado más de 30 retiros de varios días desde 2010.

El retiro estará a cargo de Andrés Martín y el equipo del Instituto Esmindfulness. **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. Diana). Referencias:

https://es.ara.cat/economia/meditacion-directivos-empezamos-llorar-abrazarnos_1_4387487.amp.html Qué dice la prensa de nuestros retiros

<https://andresmartin.org/2014/09/blog-8-6-razones-para-hacer-un-retiro-en-silencio/> Por qué hacer un retiro de silencio

FECHAS Y HORARIO

Asistentes con experiencia en retiros pueden tener flexibilidad en entrada/salida, comunicando antes.

Inicio: Domingo 21 de abril 2024 a las 18h.

Fin: Viernes 26 de abril 2024 hasta las 14 h.
Seguido de una comida, incluida en el precio.

LUGAR Y ALOJAMIENTO

La **SALLE-CASAL SAN MARTÍ**

Ctra. Bv-1001, KM 5,9

08289 Veciana (Barcelona)

Teléfono: 93 8698087

Alojamiento en **habitaciones individuales con baño**

PRECIO (todo incluido)

Retiro 5D – El precio total es de 670€

La matrícula se formaliza mediante pago de **reserva de plaza de 50€** y el envío de la ficha de inscripción.

La matrícula del retiro de 5 días se puede completar en 2 pagos de 300 € y 320€:

- **2º pago de 300 €** antes del 12 de marzo 2024

- **3º y último pago de 320 €** antes del 12 de abril 2024

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas por la naturaleza del mismo y se asignarán según orden de inscripción.

<https://www.esmindfulness.com/categoria-producto/retiros/>