

Retiros MINDFULNESS 2022

De 3 y 6 días, presenciales-online

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 del retiro de agosto es DUAL, que combina un grupo ONLINE y otro PRESENCIAL, en las mismas fechas. Los retiros son en castellano.

FECHAS Y DURACIÓN

3 días en MAYO 26-29. Entrada Jueves 20h, salida Domingo 14h. (seguido de una comida incluida)

6 días de 28 AGOSTO-3 SEPT. Entrada Domingo 18h, salida Sábado 14h (seguido de una comida incl.)

3 días en AGOSTO 28-31. Entrada Domingo 18h, salida Miércoles 13:30h. (seguido de una comida incl.)

6 días ONLINE de 28 AGOSTO-3 SEPT. Inicio Domingo 18h, cierre Sábado 14h.

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 la Casa La Salle-Casal Sant Martí (Veciana). Las comidas serán sencillas de tipo vegetariano. Las habitaciones son individuales con baño salvo indicación contraria.

3 Días en MAYO 26-29, con Andrés Martín, en Veciana. Incluye actividades en la Naturaleza.

6 Días de 28 AGOSTO- 3 SEPT, con Andrés Martín, en Veciana, Barcelona 08289

3 días en AGOSTO 28-31. Con Andrés Martín, en Veciana, Barcelona 08289

6 días online de 28 AGOSTO-3 SEPT. Con Andrés Martín. Sesiones en directo en zoom y en diferido.

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

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

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 4 libros sobre Mindfulness, el último **“PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente”** (ed. Diana).