Instituto esMindfulness

RETIROS 2024

Mindfulness y Yoga

Desde 3 hasta 5 días, Presenciales y Online en directo

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

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

Nuestros Retiros se inspiran en el estilo VIPASSANA y en el ZEN, combinado con YOGA y se desarrollan en silencio durante varios días. El programa del retiro alterna meditaciones guiadas sentadas y caminando, con sesiones en silencio. También incluye estiramientos de tipo yoga guiado o bien paseos meditativos libres por un bonito bosque u otras formas de ejercicio consciente que se desee. El formato de los retiros en DUAL, que combina un grupo ONLINE y otro PRESENCIAL, en las mismas fechas. Los retiros son en castellano (excepto el de Bob Stahl que tiene traducción).

Fechas y duración:

- **3-5 días ABRIL 21/04-26/04**. Entrada domingo 18h, salida viernes 14h.
- **5 días Online ABRIL 21/04-26/04.** Inicio domingo 18h.Cierre viernes14h.
- **3-5 días AGOSTO 24/08-29/08.** Entrada sábado 18h, salida jueves14h.
- **5 días Online AGOSTO 24/08-29/08.** Inicio sábado 18h. Cierre jueves 14h.
- **3-5 días DICIEMBRE-29/11-4/12.** Entrada viernes 18h, salida miércoles 14h
- **5 días Online DIC- 29/11-4/12.** Inicio viernes 18h. Cierre miércoles 14h.

Facilitadores del retiro:

Organiza 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, Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. 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 "**PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente**" (ed. Diana).

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

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

RETIRO PRESENCIAL
LUGAR Y ALOJAMIENTO

La SALLE-CASAL SAN MARTÍ
Ctra. Bv-1001, KM 5,9
08289 Veciana (Barcelona)
Teléfono: 93 8698087
Las **habitaciones son individuales con baño.** Las comidas serán sencillas de tipo vegetariano.

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.

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas por la naturaleza del mismo, es preciso hacer una reserva de plaza que se asignarán según orden de inscripción.

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