

## RETIRO DE 6 DIAS ONLINE

### Mindfulness

**Del 28 de Agosto al 3 de Septiembre de 2022**

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio, de forma intensiva en un grupo. Sesiones en directo y en diferido, con reuniones de Zoom de seguimiento diario, grupales e individuales. Válido para el itinerario de Instructores de MBSR de IEM, certificado por IMTA ([www.IMTA.org](http://www.IMTA.org)).

Dirigido principalmente a quienes han realizado un programa MBSR y practican regularmente

El Retiro es de estilo **VIPASSANA** y 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. El programa está diseñado como un plan de regeneración personal ideal para cuidarse, aquietar la mente y el cuerpo, favoreciendo el cultivo de estados más armoniosos.

#### Actividades del retiro:

**Horarios:** El retiro se transmitirá en directo, para vivir virtualmente la experiencia del grupo durante el retiro. Sigue un horario de España, las sesiones por zoom de entrevistas se realizarán a las 16:30h de España.

**Sesiones Grabadas y en Directo:** Las sesiones de Yoga se grabarán para verlo en diferido si se desea. Además de las meditaciones que se retransmiten en directo se realizará una sesión de 45 min. en directo varios días de seguimiento grupal, unos días y entrevistas personales otros. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal.

**Preparación:** Los asistentes recibirán previamente un plan de horarios y prácticas diario. Tendrán que organizar su conexión Wifi y familiarizarse con zoom, así como organizar antes su alojamiento y manutención para tener el máximo de silencio y el mínimo de interferencias posibles.

#### 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).

#### FECHAS Y HORARIO

##### RETIRO DE MINDFULNESS DE 6 DÍAS:

**Inicio:** Domingo 28 agosto de 2022 a las 18h (hora España).

**Fin:** Sábado 3 de septiembre de 2022 hasta las 14:00h (hora España).

#### MODALIDAD

Cada día de darán instrucciones por escrito de las prácticas y los horarios.

Las sesiones con explicaciones y prácticas guiadas se registrarán con zoom y se pueden ver en directo o en diferido.

#### PRECIO

El retiro cuesta 425 €

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

[cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com)

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

La matrícula se formalizará con un pago de reserva de plaza de 50 € (no reembolsables) y el envío de la ficha de inscripción.

La matrícula se podrá completar con un solo pago de 375 €.

**Fecha límite de inscripción y de pago completo de la matrícula: 19/08/2022**