

Retiro de Mindfulness y compasión

3 días para hacer una pausa y cuidarse, practicando la amabilidad

Para personas que ya tienen experiencia de meditación Mindfulness, habiendo realizado un programa MBSR o MBCT, y quieren profundizar en la práctica del silencio.

Este retiro de meditación en silencio se enfocará principalmente en **nutrir la cualidad de la bondad amorosa**, cultivando una presencia amable de corazón, mente y cuerpo en cada momento. Gracias a ello, aprendemos a conocer nuestra experiencia con **una actitud de cuidado incondicional** que va más allá de nuestras limitaciones habituales y patrones de auto-exigencia, lo cual despierta una mayor aceptación de nosotros mismos y de los demás, y, como consecuencia una experiencia de mayor bienestar y armonía.

A lo largo de todo el proceso, la meditación mindfulness aporta una visión profunda, claridad y comprensión de nuestros retos y nos revela maneras de responder a los desafíos que nos presenta la vida de una manera más compasiva.

El programa alterna **meditaciones sentadas, tumbadas y caminando**, sesiones guiadas y otras en silencio. Incluye guía y apoyo con entrevistas en grupo y posibilidad de entrevista personal si es necesario para enmarcar la experiencia. También incluye momentos de descanso personal y la opción de practicar movimientos conscientes de tipo yoga cada día, guiado por un instructor, de pasear por el jardín del lugar o realizar una actividad física personal con plena conciencia (correr, chi-kung, etc...). Se recomienda no leer ni escribir durante el retiro y desconectar el teléfono.

Las comidas serán sencillas, de tipo vegetariano. **Las habitaciones son individuales, con baño** y calefacción/aire acondicionado y hay posibilidad de compartir habitación si alguien lo desea y hay otra persona interesada.

El precio del alojamiento en pensión completa para los 3 días es de 220 € (o 181€ en habitación doble) y se abonará directamente a la Casa antes del inicio del retiro.

FECHAS Y HORARIO

Del jueves 29 de agosto a las 18h30 al domingo 1 de septiembre a las 14h, seguido de una comida de grupo incluida en el precio del alojamiento.

LUGAR

Casa de Espiritualidad Santa Elena- Solius

<https://www.casa-santa-elena.org/>

PRECIO del programa: 210 €

El alojamiento se pagará directamente en la Casa de Espiritualidad.

INSCRIPCIONES

cursos@mindfulnessconcorazon.com

**Barcelona, del
Jueves 29 de agosto
al Domingo 1
de Septiembre 2019**



Guiarán el programa:

Sylvia Comas- Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts.

Co-fundadora de Mindfulness con Corazón. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños y no tan niños" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

Sonia Comas – Licenciada en Informática por la Universidad Politécnica de Cataluña, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) acreditada por la Universidad de Massachusetts, e instructora acreditada del protocolo MBCL.. Co-fundadora de Mindfulness con corazón

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 20 personas, y se asignarán por orden de solicitud. Para inscribirse es necesario realizar un pago de reserva de plaza de 100€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 31 de julio del 2019