

GRUPO de MEDITACIÓN- INVIERNO 2020

Practicando Mindfulness con amabilidad, en comunidad

8 Sesiones de meditación guiada y dialogo en grupo, para personas que ya tienen una formación previa de mindfulness (MBSR, MCBT, Respira Vida o similar) y practican con regularidad o buscan apoyo y acompañamiento para retomar la práctica.

En las sesiones se practicará meditación sentada y caminando y unos minutos de movimientos conscientes. Se propondrá una lectura en cada sesión como base para la indagación personal. La intención de este grupo es crear una comunidad de practicantes comprometidos y un lugar en el que poder conectar y compartir aquello que importan en la vida, en cada momento.

Se dará prioridad a aquellas personas que ya han hecho un retiro en silencio o aquellas que vayan a realizar el retiro de Mindfulness y Compasión de la Primavera 2020 del 26 al 29 de marzo en Veciana

FECHAS Y HORARIO

Jueves tardes de 19h a 20h30

30 de enero

13, 20 y 27 de febrero

5,12 y 19 de marzo

2 de abril

CONTRIBUCIÓN SUGERIDA: 120€ (hay becas disponibles para personas que lo necesiten).

LUGAR

Espacio Gheos, Nápoles 216, esquina con Diagonal- Metro Verdaguer

INSCRIPCIONES

sylvia@mindfulnessconcorazon.com

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 18 personas, y se asignarán por orden de solicitud.

El grupo se confirmará si hay un mínimo de 12 personas interesadas

La reserva de plaza precisa realizar el pago de la matrícula en la cuenta siguiente, a nombre de Sylvia Comas:

BANCO SANTANDER - 0049-4754 86 2810020265

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 17 de enero 2020.



GUIARÁ LAS SESIONES: 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. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Fundadora de **Mindfulness con Corazón**. 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).

RETIRO DE SILENCIO de Mindfulness y compasión

Del Jueves 26 al Domingo 29 de marzo 2020, VECIANA

Matrícula : 395 € (incluye alojamiento en pensión completa)

Inscripción: cursos@mindfulnessconcorazon.com

**Barcelona,
JUEVES
De ENERO a
ABRIL 2020**