

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.

FECHAS Y HORARIO

Del jueves 26 a las 18h30 al domingo 29 de marzo a las 14h, seguido de una comida de grupo

LUGAR

Casal Sant Martí
Ctra BV-1001, km 5,9
08289 Veciana- Barcelona

PRECIO : 395 €

Incluye comida y alojamiento en habitación individual

INSCRIPCIONES

cursos@mindfulnessconcorazon.com

**VECIANA,
del Jueves 26 al 29
de Marzo de 2020**



Guiará 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).

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

Para inscribirse es necesario cumplir los requisitos de participación y realizar el pago de reserva de plaza de 50€, que no será reembolsable en caso de desistimiento, en la cuenta siguiente del Banco de Santander a nombre de Sylvia Comas:
IBAN: ES10 00494754 86 2810020265

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 26 de febrero de 2020