

VERANO 2021

Retiros de Mindfulness y compasión

3 días para meditar en comunidad 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.

La crisis del COVID 19 ha provocado una disrupción importante en nuestras vidas, tanto individual como socialmente. El año transcurrido en confinamiento así como todas las incertidumbres e incógnitas que se han abierto sobre como será nuestra vida y como será el mundo después de esta crisis han dejado un impacto profundo en todos nosotros, generando, a veces a nivel inconsciente, tensión, resistencia y dificultad en abrirnos a los cambios que están surgiendo.

Este retiro de meditación en silencio se enfocará principalmente en establecer una conexión íntima y profunda con la experiencia interna, para poder **nutrir la calidad de la bondad amorosa**, desarrollar una presencia amable de corazón, mente y cuerpo en cada momento y abrazar incondicionalmente la experiencia, sea cual sea.

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.

FECHAS

Retiro San Juan en quietud, del 24 al 27 de junio

Retiro de Mindfulness y compasión, del 22 al 25 de julio

Del jueves a las 18h hasta el domingo a las 14h, seguido de una comida de grupo

PRECIO : 240€+alojamiento

LUGAR

Casa de Espiritualidad Hostalets de Balanya

Precio diario por persona del alojamiento, en pensión completa:

58€ en habitación individual o

IVA incluido+ Tasa turística- El alojamiento (3 días) se pagará directamente a la Casa.



Guiará el programa:

Sylvia Comas- Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada en 2013 por la Universidad de Massachusetts e Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Con más de 15 años de práctica meditativa personal y 10 años de experiencia profesional, facilitando formaciones de 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).

INSCRIPCIONES

cursos@mindfulnessconcorazon.com

Fecha límite de inscripción y reserva de plaza : 15 de mayo

Fecha límite pago completo de la matrícula:

Retiro de junio: 1 de junio

Retiro de julio: 1 de julio

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

La reserva de plaza se devolverá si por causas sanitarias el retiro no se realiza.

**HOSTALETs de
BALANYÀ
24 al 27 Junio y
22 al 25 Julio
2021**