

# Retiro de Mindfulness y ayuno

## 5 días de depuración consciente

Una experiencia de retiro meditativo con ejercicio físico consciente y una alimentación mínima. El énfasis de este retiro es el auto-cuidado, cultivando una atención plena amable para regenerar la mente y el cuerpo por medio de la meditación, el ayuno y caminatas en la naturaleza.

Este seminario está concebido como una **oportunidad de PARAR Y CUIDARSE**, de realizar unas vacaciones de salud. Es un retiro especial en el que poder desplegar, sin distracciones y en un entorno de naturaleza, un profundo proceso de depuración, de revitalización y de regeneración tanto física como mental.

El objetivo es **desintoxicar y limpiar el cuerpo mediante la práctica del ayuno** combinada con ejercicio físico al tiempo que se aquieta la mente y se profundiza en el auto-conocimiento. Las **prácticas de Mindfulness y de compasión** favorecerán una mayor claridad mental y procesos de transformación profundos, tanto en relación con la alimentación como con el auto-cuidado en general.

El ayuno, dirigido y supervisado por MiAyuno ([www.miyuno.es](http://www.miyuno.es)) según el método desarrollado en la clínica Buchinger, está basado en la **ingesta de licuados, caldos, tisanas y agua**, lo que facilita la eliminación de grasa y sustancias nocivas que el organismo ha ido acumulando durante años por exceso de alimentación o malos hábitos.

La participación a este ayuno implica la realización de una dieta especial de preparación y de salida durante 4 días antes y después.

Las evidencias demuestran que el ayuno, aparte de provocar una pérdida de peso, ayuda a:

- Eliminar grasa visceral y toxinas
- Mejorar la oxigenación de los órganos y por tanto, aumenta la vitalidad y el rendimiento, tanto físico como mental
- Reducir el estrés
- Mejorar la hidratación de la piel, depurándola y limpiándola

Durante el ayuno habrá momentos de silencio, prácticas de diálogo meditativo por parejas y en grupo y momentos de reflexión personal.

Compartiremos **caminatas en la naturaleza, haremos yoga y estiramientos y meditaremos**

### FECHAS Y HORARIO

Del **miércoles 20 de septiembre a las 17h al lunes 25 de septiembre a las 15h.**

### LUGAR

Balneario Rocallaura- Vallbona de les Monges, Lérida

### INSCRIPCIONES

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



LÉRIDA,  
del Miércoles  
20 al lunes 25  
de Septiembre  
2023

### 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. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Co-fundadora de Mindfulness con Corazón.

**Damien Carbonnier-** Socio gerente y director de programas de MiAyuno. Dietista

### PRECIO : 825 €

Incluyendo alojamiento en habitación doble con baño. Suplemento por habitación Individual (150€) en función de las plazas disponibles.

Las plazas son limitadas, el grupo será de máximo 16 personas. Para inscribirse es necesario realizar un **pago de reserva de plaza de 75€** que no será reembolsable en caso de desistimiento

1er pago: 375€ antes del 15 de junio

2º pago: 375€: 31 de julio o cuando el grupo se complete.

Pago del suplemento de habitación individual: antes del 11 de septiembre

**Fecha límite de inscripción: 31 de julio, ya que es necesario confirmar la reserva del alojamiento con antelación.**