

VERANO 2024

Retiro de Mindfulness y compasión

4 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.

Nuestras vidas cotidianas están marcadas por un ritmo rápido y una conectividad constante, con otras personas y con pantallas diversas. Eso nos lleva constantemente a otros momentos, a otros lugares, nos desconecta del aquí y el ahora.

Tenemos pocos momentos para parar y sintonizarnos con nosotros mismos, reconociendo las resistencias y las tensiones que acumulamos en el proceso del vivir, escuchando en profundidad aquello que realmente importa, Un retiro es simplemente una oportunidad de HACER UNA PAUSA Y DE CONECTAR CON LO ESENCIAL, CON MAS CLARIDAD.

Este retiro de meditación en silencio se enfocará principalmente en establecer una conexión íntima y profunda con la experiencia interna, para poder **nutrir la cualidad 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**, algunas 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

Del **miércoles 21 de agosto al domingo 25 de agosto 2024**

Inicio el miércoles a las 18h, finalización el domingo a las 14h, seguido de una comida de grupo

PRECIO 385€+alojamiento

LUGAR

Casa de Espiritualidad Hostalets de Balanya

Precio diario por persona del alojamiento, en pensión completa:

65€ en habitación individual

IVA incluido+ Tasa turística- El alojamiento (4 noches) se pagará directamente a la Casa.

HOSTALETs de
BALANYÀ
Del 21 al 25 de
agosto
2024



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 13 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), de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018) y de "Mindfulness con Corazón, guía práctica para una vida compasiva basada en la atención plena" (Ed. Koan, 2023)

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN : 20 de julio 2024.

En esa fecha será necesario haber formalizado el pago de un importe mínimo de 225€ (reserva de plaza de 65€ y primer pago de 160€)

FECHA LÍMITE PAGO COMPLETO DE LA MATRÍCULA: 9 de agosto 2024

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 un pago de reserva de plaza de 65€, que no será reembolsable en caso de desistimiento del participante, 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 de organización el retiro no se realiza.