

VERANO 2025

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, PARA VER 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 posibilidad de una entrevista personal para enmarcar la experiencia. También incluye momentos de descanso personal y la opción de practicar movimientos conscientes de tipo yoga y chi-kung cada día, guiados por un instructor, de pasear por el bosque del lugar o realizar una actividad física personal con plena conciencia (correr, 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 27 de agosto al domingo 31 de agosto 2025**

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 Sant Martí- Veciana

Precio diario por persona del alojamiento, en pensión completa:

70€ en habitación individual

65€ en habitación doble

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

VECIANA
Del 27 al 31
de agosto
2025



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 certificada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Con más de 20 años de práctica meditativa personal y 15 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 : 1 de junio 2025.

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 2025

La realización del retiro requiere un grupo mínimo de 10 personas y como máximo, de 20 personas. Las plazas 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.