

# Retiro Mindfulness

## Aproximarnos al crítico interior



### Taravajra

30 años de experiencia en meditación. Máster en Mindfulness y miembro del CMRP de la Universidad de Bangor. Dirige la formación en MBCT para el Instituto Nacional de Salud en Sussex. Guía retiros desde 2005.

## Solius (Girona)

7-9 febrero 2019

El tema central de este retiro será aprender a **establecer una relación amable con nuestro crítico interior.**

Esa voz interna que tan infelices puede llegar a hacernos cuando toma el control, con sus críticas y reproches.

Esa voz que en ocasiones nos paraliza, a veces ignoramos, y otras muchas nos enzarza en cavilaciones recurrentes sin solución. En este retiro:

- Consideraremos y practicaremos **otras posibilidades** de relación, desde la **comprensión** y la **amabilidad**.
- Revisaremos la esencia de Mindfulness y desarrollaremos las bases de la **calma** y la **ecuanimidad**.



## Para quién:

Personas que **practican Mindfulness o quieren iniciarse** en esta práctica. Especialmente relevante para participantes de programas basados en Mindfulness y para instructores.

### Precio

- Inscripciones antes del 21 de diciembre: 310€. Precio especial profesores y profesores en prácticas del programa MBCT y sus alumnos: 295€
- Inscripciones a partir del 22 de diciembre: 350€. Precio especial profesores y profesores en prácticas del programa MBCT y sus alumnos: 335€.
- Incluye pensión completa en habitaciones dobles.
- Suplemento habitación individual: 30€ adicionales

**Reserva de plaza e inscripción:**

Formulario de inscripción

**Más información:**

retiros@mbct-spain.com

**Organiza:**

mbct-spain.com



### Qué haremos

**El retiro es intensivo y en silencio.** Se alternarán prácticas de meditación tanto en quietud como en movimiento (Yoga y Chikung). Una oportunidad para profundizar y desarrollar la práctica personal con espacios para la reflexión, el asesoramiento y la guía personalizada. Enfoque totalmente **laico y universal**.

### Dónde

- Casa de espiritualidad Santa Elena. Ctra de Santa Cristina d'Aro en Solius (Girona). web: [casa-santa-elena.org](http://casa-santa-elena.org)

### Cuándo

- Desde las 16h del viernes 7 de febrero a las 16h del domingo 9 de febrero

### Habitaciones

- Dobles e individuales. Aptas para movilidad reducida

### Comidas

- La comida es casera y ovolacto-vegetariana