

# El corazón de las prácticas de *Mindfulness*

## Cinco días de retiro en silencio

Santa María de Huerta (Soria)  
del 2 al 7 de septiembre de 2020

### DIRIGIDO A:

Todas las personas interesadas, desde profesores de *mindfulness* a personas que se acercan al *mindfulness* por primera vez.

### LUGAR:

RSCJ Casa de Espiritualidad Santa María de Huerta  
Calle San Bernardo 1, Santa María de Huerta  
42260 (Soria)  
(<http://rscjsantamariahuerta.blogspot.com/p/como-llegamos.html>)

**FECHAS:** del 2 al 7 de septiembre de 2020

### PRECIO:

- 1º Alojamiento en habitación individual: 250 €
- 2º Gastos de gestión **82 €**
- 3º Aportación voluntaria (práctica de la generosidad)

### CONTACTO:

Coordinación Retiros: Isabel del Pozo 653 369 067  
Horario de atención telefónica: **martes y jueves** de  
16:30 – 18:30  
e: [retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com)

### ORGANIZAN:



## Retiro de *Mindfulness* en silencio

A través de la meditación e indagación personal en silencio ofrecemos la oportunidad de una práctica intensiva y profunda, explorando las enseñanzas y las prácticas esenciales de *mindfulness* (atención consciente).

Exploraremos los fundamentos tradicionales de *mindfulness* a través de la meditación, según se presentan en el programa de *mindfulness* creado por Jon Kabat-Zinn (*MBSR*), que integra las enseñanzas tradicionales dentro de un contexto contemporáneo con rigor y profundidad, desde una perspectiva universal.

Este retiro cumple con los requisitos de retiro en silencio para la certificación de profesores de *MBSR*.

### CONDUCEN EL RETIRO:

**Carola García Díaz.** Profesora certificada de *mindfulness* (*MBSR*) y formadora de profesores (*teacher trainer*) por la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown. Especialista en Psicología Contemplativa y profesora del Master en *Mindfulness* del Institut Gestalt de Barcelona y del Colegio de Psicólogos de Madrid.  
<https://reducciondelestres.net/>

**Beatriz Rodríguez-Vega.** Psiquiatra. Hospital Universitario La Paz-IdiPAZ. Universidad Autónoma de Madrid. Directora del Master de Psicoterapia de la Universidad de Alcalá, Madrid. Profesora certificada y formadora de profesores (*teacher trainer*) del programa *MBSR* por la Universidad de Massachusetts y Brown. Profesora del programa *Mindfulness* Interpersonal. <https://www.espaciosaludypsicoterapia.com>



# Información y matriculación

## INSCRIPCIONES Y MATRICULACIÓN

### COMO HACER LA INSCRIPCIÓN:

**Primero**, descarga, rellena y firma el cuestionario de admisión y responsabilidad que encontrarás bajo la sección del retiro dentro del área "Espacio de *Mindfulness*" en la página web de EFSYP: <https://www.espaciosaludypsicoterapia.com>.

A continuación envíanoslo a: [retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com). Recibirás una respuesta en un plazo máximo de 5 días confirmándote la plaza.

**Segundo**, una vez confirmada tu plaza, puedes proceder a realizar la inscripción en la misma sección de la página de EFSYP. Pincha aquí para matricularte.

**Tercero**, habrás de cumplimentar los datos solicitados y adjuntar una copia de tu DNI/NIE o pasaporte y los dos justificantes bancarios de pago:

1\_El justificante del alojamiento a nombre de la casa de retiro y,

2\_El justificante de la inscripción a nombre de EFSYP (**de otro modo no podremos confirmar tu matriculación**).

Recibirás un correo de confirmación en un plazo máximo de 5 días.

### CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

El precio del retiro ha de pagarse mediante **2 transferencias por 2 conceptos diferentes a nombre de 2 entidades diferentes:**

**1º Transferencia: Alojamiento en pensión completa** (habitación individual): **250 €**

A ingresar en la cuenta: Religiosas del Sagrado Corazón (UNICAJA BANCO)

IBAN ES89 2103 2750 45 0033300028

A nombre de: UCJAES2M

Concepto: Nombre y Apellidos—Alojamiento Retiro Silen-MF 2-7sep20

**2º Cuota de inscripción para gastos de gestión administrativa y alojamiento de profesores: 82 €**

A ingresar en la cuenta a nombre de EFSYP, Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L. CIF: B87222279

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 (Triodos Bank)

Concepto: Nombre y Apellidos—Inscripcion Curso Retiro-MF 22-7sep20

**3º Aportación voluntaria para las enseñanzas:**

Las enseñanzas se ofrecen como práctica de *mindfulness* en el dar y el recibir y se expresa como donativo voluntario al final del retiro

(lee más sobre el origen de la práctica de generosidad en este enlace). Gracias por contribuir al máximo de tus posibilidades.

**4º Se mantendrán las medidas recomendadas sobre distancia física y uso de mascarillas que estén vigentes.**

## PROGRAMA

MIÉRCOLES	2 DE SEPTIEMBRE DE 2020
17:00—18:30	Llegada y registro en Santa María de Huerta
19:30—20:30	Bienvenida. Introducción. Meditación
20:30	Cena
21:30	Meditación
JUEVES 3	A DOMINGO 6 DE SEPTIEMBRE DE 2020
7:45—8:30	Meditación
8:30—10:00	Desayuno
10:00—13:30	Sesión de la mañana
13:30—15:30	Comida y descanso
15:30—20:30	Sesión de la mañana
20:30	Cena
21:30	Meditación
LUNES	7 DE SEPTIEMBRE DE 2020
7:45—8:30	Práctica
8:30	Desayuno
10:00—13:30	Reflexión. Prácticas. Disolución silencio. Clausura
14:00	Comida (opcional)

### Cancelación y política de reembolso:

La organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación, devolviéndoles, asimismo, íntegramente el dinero de la inscripción abonada. En caso de suspensión del curso se otorgará un reembolso completo o una nueva inscripción en otro curso de idénticas características.

Si tienes que cancelar tu inscripción para el retiro, te rogamos que te pongas en contacto con nuestra coordinación retiros tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar tu plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: [retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com)

El hecho de no utilizar los servicios de alojamiento o manutención no exime del pago íntegro de la tarifa. La demora en la llegada o la salida anticipada no generarán derecho a reembolso alguno. El reembolso de la reserva variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:

**Anulaciones realizadas hasta e inclusive el 2 de agosto de 2020: 70%**

**Anulaciones a partir del 3 de agosto de 2020: sin reembolso.**

La política de cancelación de la casa de retiro es la siguiente:

**Anulaciones realizadas antes de 1 semana de la fecha de la reserva, reembolso del 75%.**

**Anulaciones realizadas si queda menos de una semana, reembolso del 60%.**

Te rogamos te pongas en contacto con la casa, escribiendo a esta dirección de correo: [admon.santamaríadehuerta@gmail.com](mailto:admon.santamaríadehuerta@gmail.com)

EFSYP: Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia: Isabel del Pozo

[retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com) M: 653 369 067

Horario de atención telefónica: martes y jueves de 16:30 – 18:30

<https://www.espaciosaludypsicoterapia.com/>

