

RETIRO MINDFULNESS



**13-14-15 de
Marzo de 2020**

EL CORAZÓN DE LAS PRACTICAS DE MINDFULNESS

**DIRIGIDO POR LA DRA. BEATRIZ
RODRÍGUEZ VEGA Y COORDINADO EL
POR EL DR. PABLO ORGAZ**

El próximo mes de marzo nos volvemos a reencontrar en el retiro dirigido por Beatriz Rodríguez Vega y coordinado por Pablo Orgaz, que nos permitirá profundizar más en las raíces de la tradición budista de Mindfulness, a través de la reflexión sobre sus 4 fundamentos. Esta experiencia de meditación y silencio está dirigida por profesionales que están liderando su aplicación terapéutica.

Durante el retiro practicaremos estar presentes con curiosidad y creatividad en nuestra experiencia. Hacerlo en un entorno tranquilo y rodeado de naturaleza facilita la exploración y el diálogo con nosotros mismos y la integración de formas de estar en nuestro día a día.

Beatriz Rodríguez Vega es Doctora en Medicina y Profesora Asociada del Departamento de Psiquiatría de la UAM. Profesora Certificada y Train the Trainers del programa MBSR (UMASS y Universidad de Brown) y profesora acreditada para el programa de Mindfulness Interpersonal.



Información

Fechas: 13, 14 y 15 de Marzo de 2020

Lugar: Barnezabal
Alkargunea Sallobente 20,
48249 Berriz, Bizkaia

Precio: 260 €

Horario: De viernes tarde
hasta el domingo a mediodía

Contacto E-mail:
omie@fundacionomie.org
Tfno: 616847963



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezakundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental



BASURTUKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BASURTO