

Fundamentos de Mindfulness

Cinco días de retiro en silencio

Casa de Retiro Cristo de El Pardo (Madrid) del 19 al 24 de febrero de 2018

· DIRIGIDO A:

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

· LUGAR:

Casa de Retiro Cristo de El Pardo
Pista del Cristo de El Pardo nº 11
28048 (Madrid)

· FECHAS:

del 19 al 24 de febrero de 2019

· PRECIO:

1º Alojamiento hab. ind. 295 €/hab. doble 245 €

2º Inscripción 79 €

3º Aportación voluntaria (práctica de la generosidad)

· CONTACTO:

Coordinación Retiros: Isabel del Pozo 653 369 067
retiros@espaciosaludypsicoterapia.com

· ORGANIZAN:



Los Fundamentos de *Mindfulness*

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 plena).

Exploraremos los fundamentos tradicionales de *mindfulness* a través de la meditación, según se presentan en el programa de *mindfulness* creado por Jon Kabat-Zinn (REBAP/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 REBAP (MBSR).

CONDUCEN EL RETIRO:

Carola García. Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, forma parte de su equipo internacional de supervisores. Profesora de yoga y meditación desde hace más de 20 años, ha residido en centros de retiro durante más de 6 años en Estados Unidos e India. Profesora del Máster en *Mindfulness* del Institut Gestalt y colabora con el proyecto internacional Educación Universal.

Beatriz Rodríguez-Vega. Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Profesora certificada de *Mindfulness Interpersonal*, así como programas de *mindfulness* integrados en la salud. Psiquiatra en el Hospital Universitario la Paz, profesora asociada de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid y directora del Máster de Psicoterapia de la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid.

Alfonso Taboada. Profesor senior de meditación (*acharya*) en la tradición de *Shambhala*, y practicante desde hace más de 30 años, es traductor de los libros de esta tradición y profesor certificado de Psicología Contemplativa (*Karuna Training*). Combina su labor como profesor, mentor y formador en meditación, con la docencia como profesor de matemáticas en dos universidades americanas en Madrid.

Información y Matriculación

INSCRIPCIONES Y MATRICULACIÓN

A QUIÉN VÁ DIRIGIDO ESTE RETIRO:

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

CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

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

1º Alojamiento en pensión completa (habitación individual): 295 €

Alojamiento en pensión completa (habitación doble compartida): 245 €

A ingresar en la cuenta: (Banco Popular)

IBAN ES53 0075 1404 8806 0003 7759

A nombre de: CAPUCHINOS CRISTO DE EL PARDO

Concepto: Nombre y Apellidos—Alojamiento Retiro Fundam-MF 19-24feb19

2º Cuota de inscripción para gastos de gestión administrativa y alojamiento de profesores: 79 €

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 Fundam-MF 19-24feb19

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 y hacer el retiro posible a otros también.

MODO DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza a través de la página de EFSYP:

<https://www.espaciosaludypsicoterapia.com> (Espacio de *Mindfulness*)

[Pincha aquí para matricularte](#)

Habrás de cumplimentar los datos solicitados y **adjuntar los dos justificantes**

bancarios de pago: 1_Alojamiento y 2_Inscripción. (de otro modo no podremos realizar tu reserva de plaza).

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

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

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 el 19 de enero 2019: 70%

Anulaciones después del 19 de enero 2019: sin reembolso.

PROGRAMA

MARTES	19 DE FEBRERO DE 2019
17:00—18:30 h	Llegada y registro en Cristo de El Pardo
19:00—20:30 h	Bienvenida. Introducción. Meditación
20:30 h	Cena
21:30 h	Meditación
MIÉRCOLES 20	A SÁBADO 23 DE FEBRERO DE 2019
7:30—8:15 h	Meditación
8:15—9:00 h	Práctica personal; Meditación en el trabajo (yogi job)
9:00—10:00 h	Desayuno
10:00 h	Sesión de escucha y reflexión. Meditación guiada
11:00 h	Meditación caminando
11:30 h	Meditación sentada
12:15 h	Pausa té/café
12:45 h	Yoga. Movimientos conscientes
13:30—15:30 h	Comida y descanso
15:30 h	Meditación sentada
16:15 h	Meditación caminando
16:45 h	Meditación sentada
17:30 h	Pausa té/café
18:00 h	Yoga. Movimientos conscientes
19:00 h	Sesión de escucha y reflexión sobre los fundamentos
20:00 h	Meditación caminando. Entrevistas
20:30 h	Cena
21:30 h	Meditación
DOMINGO	24 DE FEBRERO DE 2019
7:30 h	Meditación
8:15—9:00 h	Práctica personal; Meditación en el trabajo (yogi job)
9:00 h	Desayuno
10:00—13:30 h	Reflexión. Prácticas. Disolución silencio. Clausura
14:00 h	Comida (opcional)