

# Retiro “Meditación con atención plena: Asentar la mente y abrirse a la introspección”

Con **Bob Stahl** y **Jan Landry**

RSCJ Casa de Espiritualidad Santa María de Huerta (Soria)

**19 al 24 junio 2019**

**LUGAR:** [RSCJ Casa de Espiritualidad "Santa María de Huerta" en Soria, Calle San Bernardo 1, Santa María de Huerta 42260 \(Soria\)](#)

**FECHAS:** 19 al 24 de junio de 2019

**PRECIOS:**

Precio del curso / organización: 525 €

Alojamiento en régimen de pensión completa en habitación individual con baño: 250 € (se asignarán las habitaciones por orden de pago)

**NÚMERO DE PLAZAS:** 50

**ENSEÑANZAS:** [Bob Stahl](#) y [Jan Landry](#)

**¿A quién va dirigido este retiro?**

Este retiro está dirigido a todas aquellas personas que desean profundizar en su práctica y cultivar aún más la comprensión sobre la meditación con atención plena (*Insight Meditation*).

También puede ser de especial interés para todos aquellos que ya imparten clases de REBAP (*MBSR*) o para los aspirantes a enseñar *mindfulness* en áreas de la salud, la psicología, la educación, la ciencia, la administración pública o el sector privado.



**Sobre el retiro**

Este retiro tradicional de meditación con atención plena (*Insight Meditation*) ofrece periodos en silencio con prácticas de meditación sentada, de meditación caminando y prácticas de movimiento consciente, así como de momentos para compartir el desarrollo de la práctica individual por parejas o en grupos.

Cada día, incluye una charla acompañada de meditaciones guiadas sobre los cuatro fundamentos de *mindfulness* enraizados en la amabilidad amorosa (*loving-kindness*).

Estas enseñanzas y prácticas ponen el centro de atención en asentar la mente, abrir el corazón, desarrollar la claridad, la sabiduría y la compasión y fomentar la profundización en la propia práctica.

**CONTACTO:**

Coordinación Retiros EFSYP

Isabel del Pozo 653 369 067

[retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com)



# SOBRE LOS PROFESORES

## Bob Stahl



(doctor) ha fundado ocho programas de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP/MBSR) en centros médicos de la Bahía de San Francisco. También imparte estos programas en el Dominican Hospital (Los Gatos, EEUU) y en El Camino Hospital (Mount View, EEUU).

Bob enseña como profesor senior en el programa *Mindfulness-Based Professional Education and Training* del [Oasis Institute](#) en el [Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society](#) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y en el [Mindfulness Center](#) de la Universidad de Brown.

Bob es el docente orientador en [Insight Santa Cruz](#) (Comunidad de meditación budista) y profesor invitado en [Spirit Rock](#) (Centro de Meditación con Atención Plena).

Bob es coautor de cinco libros: *Mindfulness para reducir el estrés—Una guía práctica* (Ed. Kairós), *El manual del Mindfulness-Prácticas diarias del programa de Reducción de Estrés Basado en el Mindfulness (MBSR)* (Ed. Kairós), *Calmar los ataques de pánico— Una guía de reducción del estrés basada en mindfulness* (Ed. Desclée de Brouwer (ANICCA)), *Vivir abiertos de corazón—Mindfulness y compasión para liberarnos de la desvalorización personal* (Ed. Kairós), y *A Mindfulness-Based Stress Reduction workbook for anxiety* (Ed. New Harbinger Publications).

## Jan Landry



ha trabajado como enfermera y capellán durante más de 30 años en cuidados paliativos.

Su trabajo con el proceso de morir y en contacto con la muerte, le sirve de recordatorio constante sobre lo inmensurable de todos y cada uno de los momentos de la vida, e informa su práctica de meditación que ha desarrollado y profundizado a lo largo de los años. Jan practica el yoga y es estudiante en la [Ridhwan School](#) y de la vida.

Como profesora de meditación con atención plena (*mindfulness*) aspira a apoyar en otros el cultivo de una práctica de *mindfulness* que fomente la conciencia y la escucha en profundidad de la propia sabiduría interior que emana del corazón de cada uno.



## Contacta con nosotros:

Coordinación Retiros EFSYP—Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia  
Isabel del Pozo 653 369 067

[retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com)

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



## Sobre el Horario:

Por favor, llegue entre las 15:00 y las 17:30 para comenzar a las 19:00 el primer día. El retiro termina antes del almuerzo a las 13:30 del último día.

**Idiomas:** El idioma de las enseñanzas del retiro será el inglés con traducción consecutiva al español.

## Qué traer:

Por favor, traiga todo lo necesario para su práctica personal y alguna prenda de abrigo (por las noches puede refrescar). En el lugar del retiro sólo habrá disponibles algunas esterillas y cojines.

## Las condiciones de retiro implican:

Mantener el silencio.  
Cumplir el horario de cada día.  
Practicar la meditación.

## Precios:

**Enseñanza y Organización: 525 €** (incluida la reserva de plaza **no reembolsable** de 200€)

**Precio del alojamiento** en habitación individual o doble con baño **con pensión completa** (incluye IVA, reserva de plaza, habitación y pensión completa): **250 €** (tarifa completa)

## Becas:

Si nuestras tarifas son demasiado altas para usted (debido a situación de desempleo o un cierto grado de discapacidad) le invitamos a solicitar el apoyo de EFSYP enviando un correo electrónico a:

[retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com).

Le informaremos una vez cerrado el período de inscripciones.

## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN Y PAGO:

Enviar su solicitud de inscripción a:

[retiros@espaciosaludypsicoterapia.com](mailto:retiros@espaciosaludypsicoterapia.com), adjuntando el **cuestionario de admisión y responsabilidad cumplimentado y firmado de su puño y letra** (que se puede descargar de la página web del retiro).

Al recibir su formulario de solicitud, lo evaluaremos para garantizar que este retiro sea adecuado para usted. Trataremos de realizar su evaluación en un plazo de 5 días naturales.

A continuación, al ofrecerle su plaza, deberá usted realizar su **inscripción** a través de nuestra **web**: [www.espaciosaludypsicoterapia.com](http://www.espaciosaludypsicoterapia.com) o accediendo directamente al **formulario de inscripción** adjuntando la documentación requerida y el justificante bancario de la reserva de **plaza no reembolsable** (200 €) o los justificantes del monto total del curso (525 € + 250€), dependiendo de la opción que elija al completar su solicitud.

Su plaza estará confirmada una vez que recibamos su reserva de plaza o el pago total del retiro.

Si inicialmente, elige pagar solo la reserva de plaza, deberá remitirnos el justificante bancario del importe restante del curso **antes del 1 de junio de 2019** (2 semanas antes del inicio del retiro). En ese momento, también deberá remitirnos el justificante bancario del pago del alojamiento.

La tarifa es única tanto si hace uso individual de la habitación con baño propio como si comparte el uso de la habitación con otra persona.

Le enviaremos por correo electrónico las instrucciones de incorporación y de como llegar dos semanas antes del comienzo del curso.

## EL PAGO HA DE REALIZARSE MEDIANTE DOS TRANSFERENCIAS BANCARIAS SEPARADAS:

**CURSO Y ORGANIZACIÓN: 525 € por el retiro o 200 € reserva y una segunda transferencia de 325 €**

Transferencia bancaria a la cuenta corriente de EFSYP - Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L.- (Triodos Bank).

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724

**Concepto:** Nombre y Apellidos - Inscripción curso  
Stahl/Landry. 19-24 jun19

## ALOJAMIENTO EN HABITACIÓN INDIVIDUAL CON PENSIÓN COMPLETA: 250 €

Transferencia bancaria a la cuenta corriente de las **Religiosas del Sagrado Corazón** (UNICAJA BANCO)

IBAN ES89 2103 2750 45 0033300028

Código Swift: UCJAES2M

**Concepto:** Nombre y Apellidos - Alojamiento retiro  
Stahl/Landry 19-24 jun19

## CANCELACIONES Y POLÍTICA DE REEMBOLSO DEL CURSO

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.

Si tiene que cancelar su inscripción para el retiro, le rogamos contacte con nuestra Coordinación de Retiros EFSYP tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar su 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. Las demoras en la llegada o la salida anticipada no generarán derecho a reembolso alguno.

Si desea cancelar su inscripción, **el reembolso de la matrícula variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:**

Anulaciones realizadas antes del 1 de mayo de 2019: **50%**.  
Anulaciones a partir del 1 de mayo de 2019: **sin reembolso**.