Retiro silencio Barcelona, 8 y 9 de julio de 2017

Quién mira hacia afuera, sueña. Quién mira hacia dentro, despierta...

El objetivo de este retiro es profundizar en la práctica de Mindfulness durante 1 o 2 días en silencio y sin las distracciones de la vida cotidiana.

Para personas que ya han tenido un primer contacto con mindfulness o retiros y que deseen profundizar.

¿CÓMO ES EL RETIRO?

El Retiro es de carácter laico. El programa alterna meditaciones sentadas y caminando, sesiones guiadas y otras en silencio. Incluye sesiones de ejercicios conscientes, guiadas por un instructor de yoga, comida consciente y paseos por el jardín. El lugar: Monasterio De San Pedro De Las Puellas en la Calle de Dolors Monserdà, 31 en Barcelona.

DIRIGE EL RETIRO:

ELISENDA PALLÀS
Realiza talleres de mindfulness para madres y padres en escuelas y centros de coaching. Tiene el nivel Practicum de MBSR, es instructora de MBCT en formación y es instructora certificada del método de Mindfulness para niños de Eline Snel.

JOOST SCHARRENBERG
Se formó hace más de 10 años como instructor de yoga y es meditador habitual desde entonces (vipassana, zen, yoga). Es insctructor de mindfulness de niños, adolescentes y adultos. Acreditado en los programas de MBRS y certificado en el método de Eline Snel.

Ambos son fundadores de Sloyu y forman parte del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching (AMT) en España del método de Eline Snel.

INSCRIPCIONES
Email: info@sloyu.com
www.sloyu.com/retiro
Las plazas son limitadas.
En orden de recepción.

LUGAR
Barcelona

FECHAS Y HORARIO

Retiro 2 días:
Inicio sábado 8 julio
a las 10:00h
Final domingo 9 julio
a las 17:00h

Retiro 1 día:
Inicio domingo 9 julio
a las 9:00h
Final domingo 9 julio
a las 17:00h

PRECIO
Precio retiro 2 días: 130€
Incluye alojamiento:
- pensión completa
- 1 x cena
- 2 x comida
- 1 x desayuno
- hab. doble compartida
- opción: hab. Individual

Precio retiro 1 día: 60€
- incluye comida domingo

¿PARA QUÉ VENIR?
Profundizar la práctica
Desconectar en silencio

¿QUÉ HAREMOS?
Meditaciones sentadas
Meditaciones caminando
Ejercicios tipo yoga
Paseos en el jardín
Comidas en silencio

¿QUÉ TRAER?
Ropa cómoda y abrigada
Manta para taparse
Cojín o banqueta meditar
Esterilla

sloyu