

Encuentro de silencio Barcelona, 3-5 noviembre 2017

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



El objetivo de este retiro es profundizar en la práctica de Mindfulness durante 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. El lugar: Monasterio De San Pedro De Las Puellas en la Calle de Dolors Monserdà, 31 en Barcelona. Profundizaremos en este encuentro en el tema de **la paciencia**.

DIRIGEN EL ENCUENTRO:

JOOST SCHARRENBURG

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

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 en el método de Eline Snel.

INSCRIPCIONES

Email: info@sloyu.com
www.sloyu.com/retiro
Las plazas son limitadas.

LUGAR

Barcelona

FECHAS Y HORARIO

Inicio viernes 3 noviembre
Entre las 18:00-20:00h
Final domingo 5 noviembre
17:00h

PRECIO

Precio retiro 2 días: 210€
Pago antes del 1 sep: 190€
Incluye alojamiento:
- pensión completa
- 2 x cena
- 2 x comida
- 2 x desayuno
- hab. doble compartida
- opción: hab. Individual

¿PARA QUÉ VENIR?

Profundizar la práctica
Desconectar en silencio

¿QUÉ HAREMOS?

Meditaciones sentadas
Meditaciones caminando
Paseos en el jardín
Comidas en silencio

¿QUÉ TRAER?

Ropa cómoda y abrigada
Manta para taparse
Cojín o banqueta meditar
Esterilla