

## Encuentro de silencio Barcelona, 20-22 abril 2018

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 amabilidad**.

### 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](mailto:info@sloyu.com)  
[www.sloyu.com/retiro](http://www.sloyu.com/retiro)  
Las plazas son limitadas.

### LUGAR

Barcelona

### FECHAS Y HORARIO

Inicio viernes 20 abril  
Entre las 18:00-20:00h  
Final domingo 22 abril  
17:00h

### PRECIO

Precio retiro 2 días: 225€  
Pago antes 31 enero: 200€  
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