

Retiro de silencio en Solius, 26 abril – 1 mayo 2019 “Cultivando la práctica de la atención plena”

¿Cómo es el retiro?

La práctica de la meditación es simple pero profunda, y se basa en la combinación de la estabilización de la mente (samatha) junto con el desarrollo de la atención plena y visión interior (vipassana). Este retiro de 5 días de duración, nos permitirá, a través de la combinación de silencio, meditaciones sentadas y caminando, qi-qong (movimiento consciente), recorrer el camino de la Visión Interior, el cual permite conocer y experimentar de forma directa nuestra dimensión más Profunda.

Sobre el instructor



José Luis Molinuevo es médico, neurólogo que actualmente combina la dedicación a la investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos.

Esquema de un día de retiro

7.00 – 7.30 Qi-Qong
7.30 – 8.30 meditación sentada
8.00 – 9.00 meditación caminando
9:00 – 10:00 desayuno
10.30 – 11.00 Qi-Qong
11:00 – 14.00 meditación sentada y caminando
14.00 – 6:00 comida
16:00 – 17:00 meditación silencio
17:00 – 18:00 enseñanza
18:00 – 18.30 Break
18.30 – 20.00 meditación
20.00 – 21:30 cena
21.30 – 23.00 mantra

FECHAS Y HORARIO

Del 26 abr al 1 may de 2019
VIE 26 abr: 18:00-23:00h
27-30 abr: 07:00-23:00h
MIE 1 may: 07:00-15:00h

LUGAR

Casa de la espiritualidad
Santa Elena, Ctra de Santa
Cristina d’Aro en Solius.
Web: casa-santa-elena.org

PRECIO

475€, pago señal: 250€
2do pago: 25 mar 2019

INCLUYE

Alojamiento
Habitación individual baño
Pensión completa (veg)
Desde cena viernes
Hasta comida miércoles

¿PARA QUÉ VENIR?

Profundizar la práctica
Desconectar en silencio
Requisito para formaciones

¿QUÉ TRAER?

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

CONTACTO SLOYU

Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

sloyu.com/retiro