

Retiro de silencio en Solius, 20 – 25 septiembre 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. Válido como requisito de retiro de silencio de 5 días y 120 horas de práctica.

Esquema de un día de retiro

7.00 – 7.30 qi-qong
7.30 – 9.00 meditación sentada y caminando
9.00 – 9.30 desayuno
9.30 – 10.30 tiempo personal
10.30 – 11.30 meditación sentada
11.30 – 12.30 qi-qong
12.30 – 14.00 meditación sentada y caminando
14.00 – 16:00 comida
16:00 – 17:00 meditación sentada
17:00 – 18:00 enseñanza
18:00 – 18.20 pausa
18.20 – 19.00 qi-qong
19.00 – 20:00 meditación sentada
20.00 – 21.30 cena
21.30 – 23.00 mantra

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.

FECHAS Y HORARIO

20-25 septiembre de 2019
VIE 20 sep: 19:00-23:00h
21-24 sep: 07:00-23:00h
MIE 25 sep: 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

495€, pago señal: 250€
2do pago: 1 sep 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