



**Conscientemente**  
Entrenando en Mindfulness  
[www.consciente-mente.es](http://www.consciente-mente.es)

Barcelona del viernes 26 de  
junio a las 18h hasta el sábado  
27 las 18h

# RETIRO URBANO “CULTIVANDO UNA PAUSA LIBERADORA”

Diseñado para practicar Mindfulness o Atención Plena en silencio y de forma continuada en un entorno privilegiado sin necesidad de desplazarse, en Barcelona capital.

Dirigido a aquellas personas que han realizado un programa MBSR, REBAC o que practiquen meditación de forma regular.

Las circunstancias actuales de cambio y adaptación reflejan el flujo natural de la vida. Un retiro de introducción puede significar para ti una buena oportunidad para la profundización en la práctica meditativa. Es posible que tus circunstancias personales o experiencia previa dificulten poder comprometerse en un retiro más largo o que simplemente quieras probar con un retiro corto en un entorno controlado.

El retiro es de estilo VIPASSANA y se desarrolla en 24h. El Programa es muy asequible ya que alterna meditaciones sentadas y caminando, sesiones guiadas y otras en silencio.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness) de forma sostenida, para estar “más presente” con aquello que está ocurriendo momento a momento, sin las distracciones de la vida cotidiana profundizando en la calma, el silencio y la quietud dentro de un entorno urbano.

El régimen es en pensión completa con habitación individual en el Espai d' Interioritat Francesc Palau (Carmelites Missioneres) -Barcelona-

Los participantes deberán traer ropa cómoda y abrigada, una manta para taparse y una banqueta o cojín (zafu) para las meditaciones. Si eventualmente no te es posible, notifícalo y trataremos de solucionártelo.

Dirigirá el retiro:

**JOSE MARIA VILLALBA**

\*Licenciado en Derecho por la Universitat de Barcelona, Fundador de Conscientemente.

\*Master en Relajación, Meditación y Mindfulness por la Universitat de Barcelona e Instructor Certificado en Mindfulness por Andrés Martín Asuero según el método de Massachussets.

\*Graduado MBCL y MBCT por el Institut Guttmann de Barcelona.

## FECHAS Y HORARIO

De viernes 26 junio a las 18h a sábado 27 de junio a las 18h.

## LUGAR

Espai d'Interioritat Francesc Palau. Carrer de la Inmaculada 55-57 08017 Barcelona  
<http://www.espaiinterioritatpalau.com>

## PRECIO

120€, pago señal 50€ y resto 70 € antes del 21 de junio 2020.

## ¿QUÉ INCLUYE?

Retiro, alojamiento en habitación individual y baño  
Pensión completa.

## INSCRIPCIONES

[jmvillalba@consciente-mente.es](mailto:jmvillalba@consciente-mente.es)

Las personas interesadas deben confirmar su participación ANTES del 21 de junio y las solicitudes se tratarán por orden de recepción quedando limitado a 10 participantes como máximo