



Conscientemente
Entrenando en Mindfulness
www.conscientemente.es

Barcelona del viernes 21 de
mayo a las 18h hasta el
domingo 23 las 13h

FIN DE SEMANA

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 respetando protocolo sanitario COVID 19.

Al ser introductorio, no es necesaria experiencia, aunque está indicado para aquellas personas practicantes de yoga o que hayan realizado un programa MBSR, REBAC, y en cualquier caso con interés por practicar meditación en un entorno cercano y tranquilo.

Las circunstancias actuales producto de la crisis sanitaria reflejan el flujo natural de la vida y 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 quieres probar con un retiro corto en un entorno controlado.

El retiro es de estilo VIPASSANA en silencio parcial y se desarrolla en un fin de semana. 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.

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 21/5 a las 18h a
domingo 23/5 a las 13h.

LUGAR

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

PRECIO

235 €, pago señal 50€ y
resto 185€ antes del 10 de
mayo de 2021.

¿QUÉ INCLUYE?

Retiro, alojamiento en
habitación con baño individual
y en régimen de pensión
completa.

INSCRIPCIONES

Info@consciente-mente.es o
634 748 652

Las personas interesadas
deben confirmar su
participación **ANTES del 10 de
mayo** y las solicitudes se
tratarán por orden de
recepción quedando limitado a
8 participantes como máximo
debido a las restricciones
debidas al COVID-19.

