

# RETIRO 2019

*29-31 de marzo*



saramataix | psicología&mindfulness



## A quién va dirigido

Dirigido a personas que ya tienen experiencia en la práctica de la meditación continuada y/o alguna formación en Mindfulness o Yoga y tengan interés de seguir profundizando en el camino del autoconocimiento. Un espacio de autocuidado y disfrute de tu espacio interior y de la naturaleza exterior. Es interesante no pensar en el retiro como un esfuerzo o disciplina. No tienes que hacer nada, puedes desconectar de todo lo cotidiano para estar con contigo mismo/a y cuidarte con compasión, descansando en el silencio y la consciencia

## Información de interés

El retiro tendrá lugar en el Centro Calima, allí disponen de todo lo necesario para las actividades que vamos a realizar, lo único que hay que llevar es toalla de ducha, de piscina y las cosas personales. Es aconsejable llevar ropa cómoda para hacer yoga-meditación y un cuaderno. En la medida de lo posible evitar traer tecnología, libros, música o cualquier cosa que nos "distriga" o desconecte de estar con nosotros mismos.

Un mes antes del retiro se os pasará la información con la programación y horario detallado, todo enfocado al trabajo del autoconocimiento, ejercicios de Mindfulness, meditación, yoga y desconexión.

El retiro será dirigido por Sara Mataix, psicóloga especialista en Mindfulness y técnicas proyectivas, practicante habitual de Yoga y Meditación. Cualquier duda o necesidad de aclaración sobre el retiro mandar un mail a [info@saramataixpsicologia@gmail.com](mailto:info@saramataixpsicologia@gmail.com)

El precio de todo el fin de semana con pensión completa, alojamiento y curso es de 220 euros.

Centro Calima:  
<https://centrocalima.com/>



Para formalizar la matrícula  
mandar un correo:  
[info@institutoaware.com](mailto:info@institutoaware.com)

+ Información  
Instituto Aware  
<https://institutoaware.com/>