

RETIRO 2019

15-17 Noviembre



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 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 "distraiga" o desconecte de estar con nosotros mismos.

Todo está 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

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



Viernes

18:00 - 18:30 llegada

18:30 - 19:00 bienvenida.

19:00 - 19:45 movimiento consciente, preparación del cuerpo

19:45 - 20:45 práctica de mindfulness

21:00 - 22:00 cena

22:15 - 22:45 meditación

Sábado

7:30 - 8:45 yoga

9:00 - 10:00 desayuno y tiempo de aseo

10:00 - 10:30 lectura y preparación para la práctica

10:30 - 11:45 práctica de meditación

12:00 - 12:45 paseo meditativo

12:45 - 13:30 movimiento consciente, preparación del cuerpo

13:30 - 14:00 práctica de mindfulness

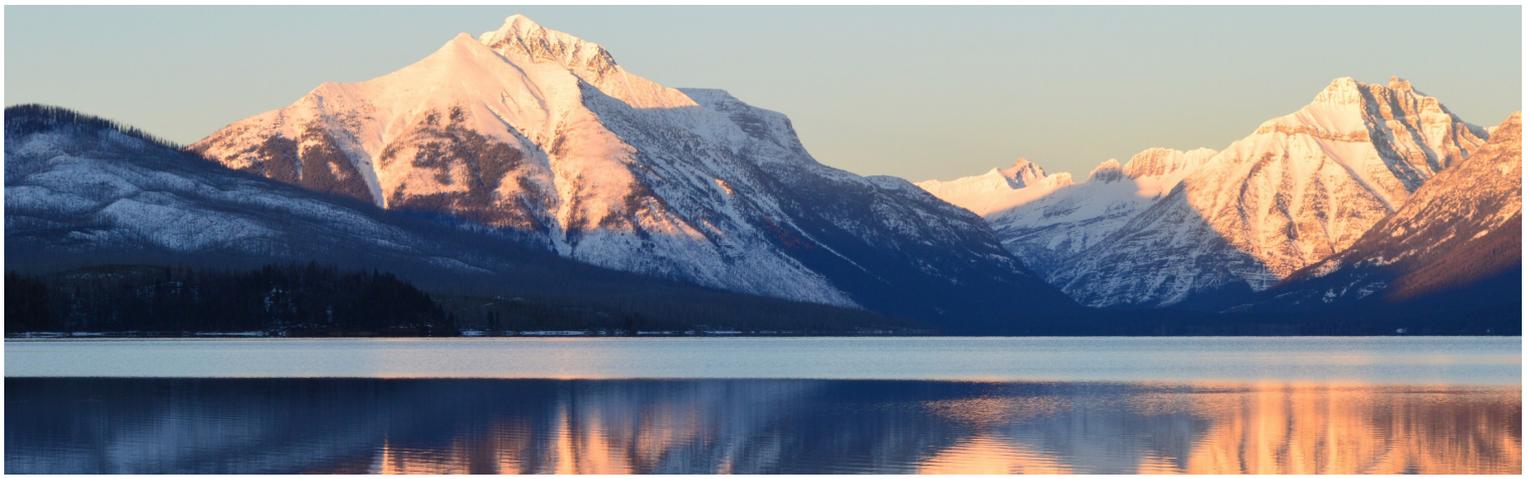
14:00 - 15:00 comer

15:00 - 16:15 tiempo libre

16:30 - 17:00 lectura y preparación para la práctica

17:00 - 18:00 meditación

18:00 - 18:30 té



sábado

18:30 - 19:15 taller

19:30 - 20:45 yoga

21:00 - 22:00 cena

22:15 - 22:45 meditación

Domingo

7:30 - 8:45 yoga

9:00 - 10:00 desayuno y tiempo de aseo

10:00 - 11:00 práctica de meditación

COMPARTIR

14:00 - 15:00 comida

Recomendaciones: no traer dispositivos electrónicos, libros, tablets, ordenadores... todo lo que pueda ser motivo de distracción y no conexión.

Traer ropa cómoda, libreta para anotar, para los que necesiten comer cada dos horas pueden llevar frutos secos (o similar) a la sala de yoga/meditación

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



Para formalizar la matrícula
mandar un a correo:
info@institutoaware.com

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