

Retiro de mindfulness y compasión

Vivir con corazón en un mundo incierto



Retiro presencial en Haro (La Rioja)

24, 25 y 26 de junio de 2022.

Vivimos tiempos de gran incertidumbre. Y ante esta es muy humano reaccionar con miedo, en un intento de protegernos de las posibles dificultades que nos podemos encontrar en el camino. Ese miedo es protección, pero cuando es excesivo, también es una gran limitación para vivir una vida plena y auténtica, en definitiva, para vivir con libertad. Para ello, es necesario que recordemos la importancia estar menos en la cabeza y más en el corazón. Y de eso va este retiro.

En este retiro vamos a profundizar en la práctica del mindfulness y la compasión. Para ello realizaremos diferentes prácticas que podremos incorporar en nuestra vida cotidiana.

Aprenderemos rutinas y ejercicios para entrenar la consciencia y la amabilidad hacia nosotros mismos. El arte del mindfulness, es el arte de atender; atender es algo distinto del simple hecho de prestar atención. Atender implica no sólo estar atento, sino estar atento desde la calidez. Es percibir cómo la experiencia del momento está tocando nuestro corazón. De vivo a vivo... algo vivo atiende otra cosa viva ... otra cosa que forma parte de la Vida y en esa unión... se produce la alquimia.

Es mucho lo que el "mindfulness" o la atención plena puede enseñarnos si tenemos esa sana curiosidad que nunca debe abandonar al buscador. También realizaremos prácticas en movimiento. Explorarlas es una labor ineludible para cualquier meditador/a. No en vano el Buda puso tanto énfasis en la meditación caminando, además de la clásica sentada (como también en la meditación tumbada y de pie).

La compasión nos prepara para vivir desde el corazón con nosotros mismos y los demás, algo que nos aportará energía y consciencia para vivir en la



Impartido por
Óscar Martínez
Zulueta
Y Patricia de la
Fuente



Este retiro está
abierto a todas las
personas
interesadas en la
práctica del
mindfulness, la
meditación y la
compasión.



situación actual en la que hay tanta incertidumbre.

El formato del intensivo es totalmente experiencial, con prácticas de mindfulness, compasión y charlas. El silencio será una parte importante del retiro, pero también habrá espacios para compartir, siempre respetando las necesidades de cada persona.

Además, habrá espacios para preguntas, dudas o inquietudes con los profesores.

Que traer

Ropa cómoda, calzado para caminar en el exterior, tu propio cojín, banquito o esterilla, manta, si fuera necesario, y muchas ganas de practicar y de vivir la experiencia.

Aportación económica

Alojamiento en pensión completa: 96 euros.

Retiro: 130 euros inscribiéndose antes del 1 de Junio de 2022. 160 euros para inscripciones posteriores a esa fecha. Hay posibilidad de descuentos para personas en paro o con bajos ingresos. Consúltanos si es tu caso.

Impartido por:

Óscar Martínez Zulueta

Psicólogo y psicoterapeuta, profesor de mindfulness y compasión. Certified Teacher del programa MSC (Mindfulness y Auto-Compasión) por la Universidad de California en San Diego. Enseña mindfulness desde el año 2007 en diversos contextos como la salud, la enseñanza, las organizaciones. Profesor en el programa "Experto en intervenciones clínicas basadas en mindfulness" de la Universidad de

Deusto. Comenzó su práctica meditativa hace más de 30 años y ha recibido enseñanzas de importantes maestros de diferentes tradiciones. Fue nombrado Maestro Zen por Rafael Redondo, y Maestro del Dharma bajo la dirección de David Brazier. Miembro del Instituto Terapia Zen Internacional.

Patricia de la Fuente

Psicóloga y psicoterapeuta, profesora de Mindfulness y Compasión. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Profesora formada en el programa MSC (Mindfulness y Auto-Compasión) por el CMSC. Enseña Mindfulness en Salud y Empresas. Es especialista en PAS (Personas altamente sensibles). Comenzó su práctica meditativa hace 10 años y ha recibido enseñanzas de importantes maestros de diferentes tradiciones. Realiza su práctica con la Orden Amida.

Lugar: Casa de Espiritualidad "Ain Karim", c/ Bretón de los Herreros, 31, Haro, La Rioja.

Horario: Comienzo el viernes a las 18h, hasta el domingo a las 14h..

Se respetarán las normas sanitarias vigentes en el momento de celebración del retiro.

Si tienes cualquier duda o consulta, puedes llamarnos al 620265962 o escribir a formacion@ahoramindfulness.es

