

Retiro de silencio

El sabor del Dharma. Conectando con la vida.



Retiro presencial en la Cupula Geodésica de Lezao.

Sábado 19 de junio. Desde las 10 de la mañana a las 6 de la tarde. (Es posible asistir solo por la mañana, de 10 a 14h.)

La ciencia, y la sabiduría perenne han demostrado la importancia del silencio como fuente de calma mental, de bienestar, de transformación y de liberación.

Para comenzar esta nueva etapa de retiros y actividades presenciales, interrumpida desde el inicio de la pandemia, vamos a celebrar un retiro en la naturaleza. En este retiro realizaremos diversas prácticas meditativas, conectando los conocimientos actuales sobre el campo del mindfulness y la psicología contemplativa, con la sabiduría perenne, de la psicología budista y la tradición del Dharma. Además de las prácticas meditativas, y de la fuerza del silencio, tendremos algunas charlas de Dharma y espacios para compartir.



Se respetarán las normas sanitarias vigentes, y en la medida de lo posible, se primará la presencia en el exterior de la cúpula en función de la climatología.



**Impartido por
Óscar Martínez
Zulueta**

Psicólogo y
psicoterapeuta,
instructor de
mindfulness y
Acharya (Maestro
de Dharma)





Aportación económica

La aportación por todo el retiro será de 70 euros. Si solo se asiste a la sesión de la mañana, 50 euros. La comida no está incluida en el precio. Puedes traer tu propia comida, o comer en la casa la excelente comida que prepara Iñaki

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.



por 15 euros.

Si hay personas interesadas que no puedan afrontar ese gasto, pueden aportar lo que consideren apropiado. Al mismo tiempo, se agradecen aportaciones para poder sufragar los gastos de las personas con menos recursos.

COMO LLEGAR

Al caserio se accede en coche.

Aquí tenéis la dirección del caserio en Google maps. <https://www.google.es/maps/dir//42.8118379,-2.3853156/@42.8130631,-2.3902575,857m/data=!3m1!1e3>

Es posible organizarnos las personas asistentes para compartir el viaje. Si necesitas transporte o quieres compartir plazas en tu coche, avísanos y lo organizaremos.

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

