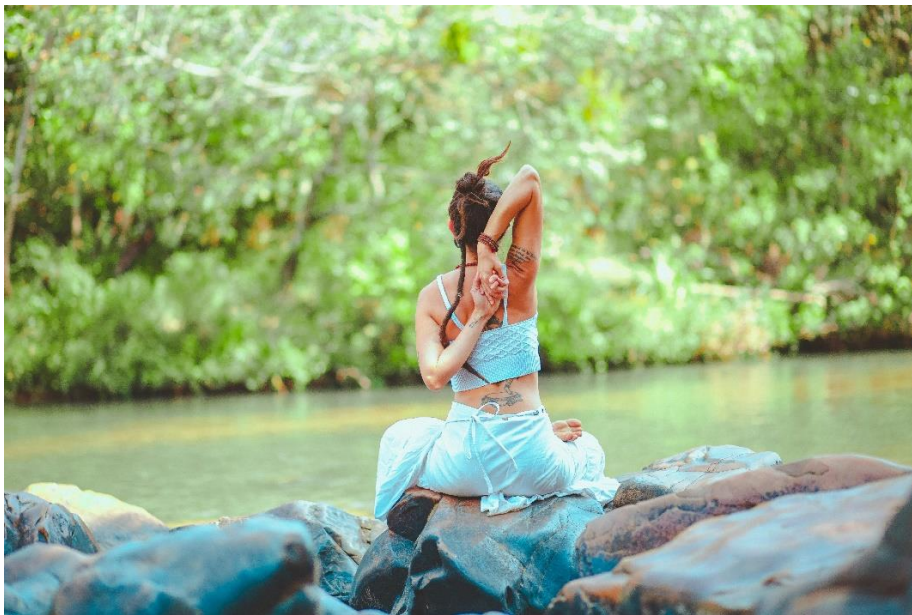


Retiro de Mindfulness y Compasión en El Paular

“El Sendero de la Vida”

Del 25 al 28 de Julio 2024

Grupo reducido



Beneficios de los retiros

Hacer un retiro nos da la oportunidad de estar en un espacio que favorece la práctica, un espacio de calma y autocuidado, donde poder parar, escucharnos y estar con nosotros mismos.

La realización de retiros nos aporta beneficios tanto para nuestra salud física como mental. Son unos espacios que potencian la práctica tanto si estás empezando como si quieres profundizar en ella.

ACTIVIDADES

MEDITACIÓN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Mindfulness

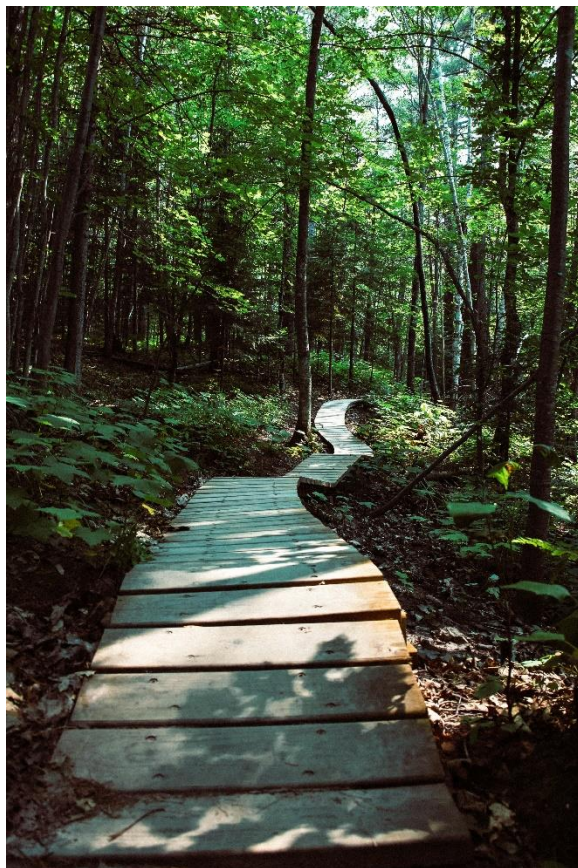
Meditaciones guiadas y enseñanzas de Mindfulness para aprender a parar, a tomar consciencia del momento presente y mejorar tu atención plena.

Compasión

Meditaciones guiadas y enseñanzas de Compasión para aprender a reducir tu voz autocrítica y aumentar tu bienestar.

Senderismo y Mindful Walking

Una parte fundamental de nuestros retiros es la práctica del caminar consciente. Realizaremos rutas sencillas adaptadas a cualquier persona para poder disfrutar plenamente del entorno. El recorrido se hará en silencio.



FACILITADORAS

Las prácticas y enseñanzas serán guiadas por:

Patricia de la Fuente

- Licenciada en Psicología. Especializada en PAS
- Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
- Formada en Compasión, Instituto Nalanda
- Profesora capacitada de MSC
- Terapeuta formada en CFT
- Profesora capacitada ABCT

Amaia Pardo

Coach certificada y coordinadora de formación del Instituto Europeo de Coaching (IEC)

Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza

Instructora de Mindfulness por Quietud

Terapeuta Gestalt

Profesora de Vinyasa Yoga y Tantra Yoga



ALOJAMIENTO

Durante nuestra estancia dormiremos en el Monasterio del Paular.

El Monasterio está situado en el municipio español de Rascafría, en la vertiente madrileña de la sierra de Guadarrama, en el Valle del Lozoya, Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. El conjunto monumental del monasterio está declarado como bien de Interés Cultural con categoría de Monumento desde 1876.



PROGRAMA

Jueves 25

A partir de las 16:00h Llegada al centro

18:00h Presentación y apertura del retiro

20:30h Vísperas

21:00h Cena acompañados de los monjes

21:30h Práctica en la sala

22:00h Comienzo del Noble Silencio

22:00h Meditación nocturna

Viernes 26

8:00h Laudes – Capilla principal

8:30h Desayuno acompañados de los monjes

9:00h Práctica en la sala

9:30h Yoga

10:00h Senderismo consciente

13:00h Práctica en la sala

13:30h Descanso

14:00h Sexta – capilla principal

14:15h Comida acompañados de los monjes

15:00h Descanso

15:00h-16:00h Atención personal con las instructoras previa inscripción. Esta hora es silencio y descanso de la comunidad, lo que se haga deberá ser en el mayor silencio.

16:30h Práctica en la sala

17:30h Yoga

18:00h Práctica en la sala

19:00h Descanso

20:00h Vísperas

20:45h Cena acompañados de los monjes

21:30h Práctica en la sala

22:00h Meditación bajo las estrellas (dependiendo del clima)

Sábado 27

8:00h Laudes con misa – Capilla principal

8:45h Desayuno acompañados de los monjes

9:00h Práctica en la sala

9:30h Yoga

10:00h Práctica en la sala

11:00h Caminar consciente. Fuente del claustro

11:30h Práctica en la sala

12:30h Tai-chi

13:00h Descanso

14:00h Sexta - capilla principal

14:15h Comida acompañados de los monjes

15:00h Descanso

15:00h-16:00h Atención personal con las instructoras previa inscripción. Esta hora es silencio y descanso de la comunidad, lo que se haga deberá ser en el mayor silencio.

16:30h Práctica en la sala

17:00h Yoga

17:30h Caminar consciente

18:00h Práctica en la sala

19:00h Descanso

19:30h Práctica en la sala

20:00h Vísperas - capilla principal

20:30h Cena acompañados de los monjes

21:30h Práctica en la sala

22:00h Meditación nocturna

Domingo 28

8:00h Laudes - capilla principal

8:30h Desayuno acompañados de los monjes

9:00h Práctica en la sala

9:30h Yoga

10:00h Práctica en la sala

11:00h Senderismo consciente

13:00h Práctica en la sala

14:00h Sexta – Capilla principal

14:15h Comida acompañados de los monjes

15:00h Finalización del Noble Silencio

15:30h Práctica en la sala y cierre del retiro