

# **Retiro de Mindfulness y Compasión en Santa María de Huerta**

**“Interser y Compasión”**

**Del 6 al 8 de Junio 2025**

**Grupo reducido. Inscripciones hasta el 06/05/2025**



## **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**

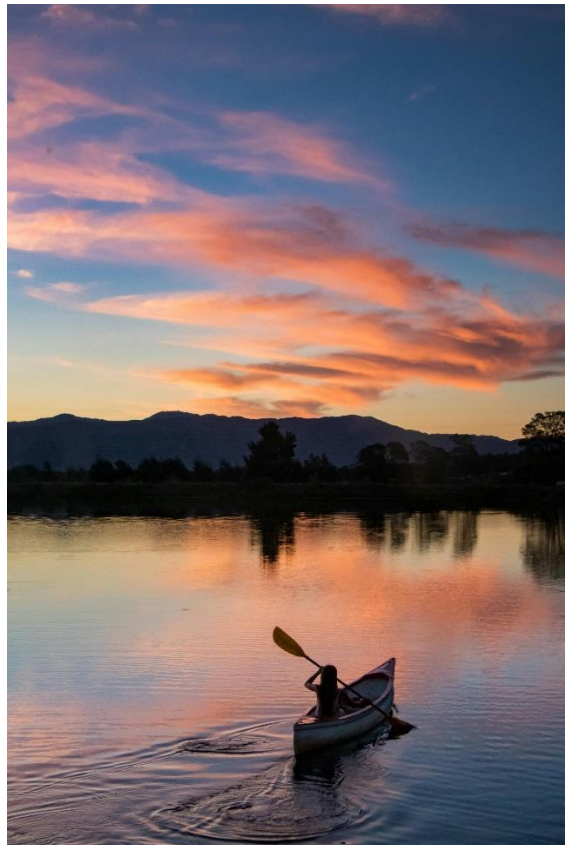
Meditaciones guiadas y enseñanzas de Mindfulness para aprender a parar, a tomar consciencia del momento presente y mejorar tu atención plena.

### **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.



# FACILITADORES

Las prácticas y enseñanzas serán guiadas por:

## **Dat Phan**

- Contemplativo
- Autor
- Ordenado como monje por el maestro zen Thich Nhat Hanh en 1998, Dat se despojó de sus hábitos después de su ordenación completa.
- Desde entonces, su trabajo ha llevado la atención plena a diferentes áreas de la sociedad.
- Es cofundador de Les Cèdres Bleus, una comunidad de vida y práctica consciente en Plum Village Tradition (Haute-Loire, Francia).

## **Patricia de la Fuente**

- Psicóloga especialidad clínica.
- Habilitación de Psicólogo General Sanitario.
- Máster en Terapia Cognitivo Conductual.
- Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.
- Instructora de MSC por el CMSC de San Diego, California.
- Terapeuta CFT.
- Instructora de ABCT por la Universidad de Zaragoza.
- Componente del grupo Psicoartas del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
- Miembro del Comité Científico de PAS España.
- Advisor de la Fundación Mundial de la Felicidad.



## ALOJAMIENTO

Durante nuestra estancia dormiremos en La Casa de Espiritualidad Santa María de Huerta.

ENCONTRARÁS MUCHAS POSIBILIDADES, ADEMÁS DE DESCANSO, SILENCIO Y NATURALEZA

Amplios espacios acogedores y funcionales al servicio de la fe, del encuentro, de la formación, del crecimiento personal, del trabajo o del descanso.



## PROGRAMA

### Viernes 6

A partir de las 17:00h Llegada y asignación de habitaciones.

**18:00h Presentación y apertura del retiro**

**18:30h-20:30h Sesión**

**21:00h Cena**

**22:00h Meditación nocturna**

### Sábado 7

**9:00h Desayuno**

**10:00h-11:30h Sesión**

**11:30h-12:00h Descanso**

**12:00h-13:30h Senderismo Consciente**

**14:00h Comida**

**14:30h-18:00h Sesión**

**18:00h-18:30h Descanso**

**18:30h-19:00h Caminar Consciente**

**19:00h-20:30h Sesión**

**21:00h Cena**

**22:00h Meditación nocturna con sonidos**

## Domingo 8

**9:00h** Desayuno

**10:00h-10:30h** Tai-chi

**10:30h-11:30h** Sesión

**11:30h-12:00h** Descanso

**12:00h-13:30** Sesión y cierre del retiro

**14:00h** Comida