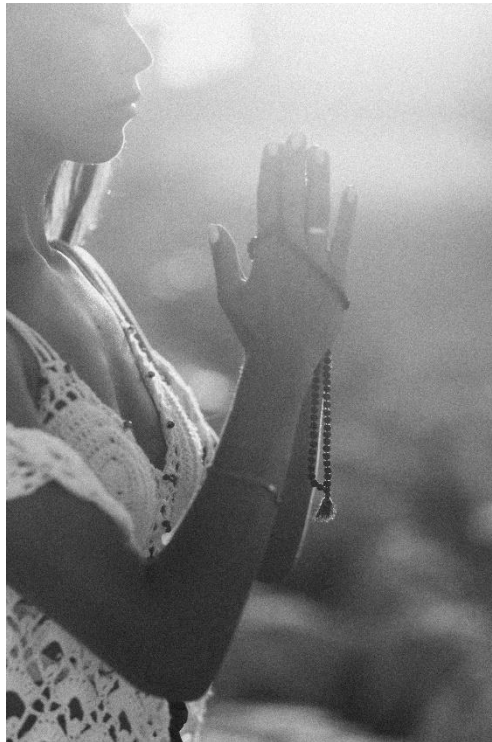


Retiro de Mindfulness y Compasión en Miraflores de la Sierra

“Paz y Calma en tu vida” 3ª Edición

Del 19 al 21 de Septiembre 2025

Grupo reducido. Inscripciones hasta el 05/09/2025



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

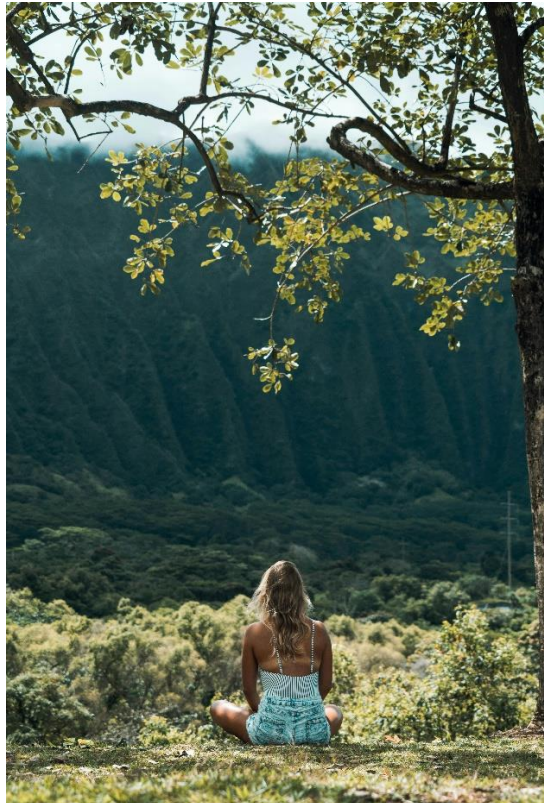
Meditaciones guiadas y enseñanzas de Mindfulness para aprender a parar, a tomar consciencia del momento presente y mejorar tu atención plena.

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.



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

Eva Cuadrado

- Licenciada en Psicología
- Experta en Mindfulness por la UCM
- Profesora capacitada de MSC



ALOJAMIENTO

Durante nuestra estancia dormiremos en la casa del Sagrado Corazón de Jesús.

La casa está situada en el municipio madrileño de Miraflores de la Sierra.



PROGRAMA

Viernes 19

A partir de las 16:00h Llegada al centro

18:00h Presentación y apertura del retiro

Comienzo del Noble Silencio

21:00h Cena

21:45h Meditación nocturna (opcional)

Sábado 20

8:30h Meditación en silencio (opcional)

9:00h Desayuno

10:00h Práctica en la sala

11:30h Tai-chi

12:00h Descanso

12:30h Práctica en la sala

14:00h Comida

15:00h-16:00h Atención personal con las instructoras
previa inscripción

16:30h Práctica en la sala

17:00h Senderismo Consciente

19:00h Descanso

19:30h Práctica en la sala

21:00h Cena

21:45h Meditación nocturna (opcional)

Domingo 21

8:30h Movimiento consciente (opcional)

9:00h Desayuno

10:00h Práctica en la sala

11:30h Tai-chi

12:00h Descanso

12:30h Práctica en la sala

Finalización del Noble Silencio

14:00h Comida

15:00h Práctica en la sala. Cierre y despedida del retiro