

**Retiro de Mindfulness y Yoga en Casa de Espiritualidad
Santa Teresa de Ávila.**

“Gratitud y Resiliencia”

Del 17 al 19 de Octubre 2025

Grupo reducido. Inscripciones hasta el 03/10/2025



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

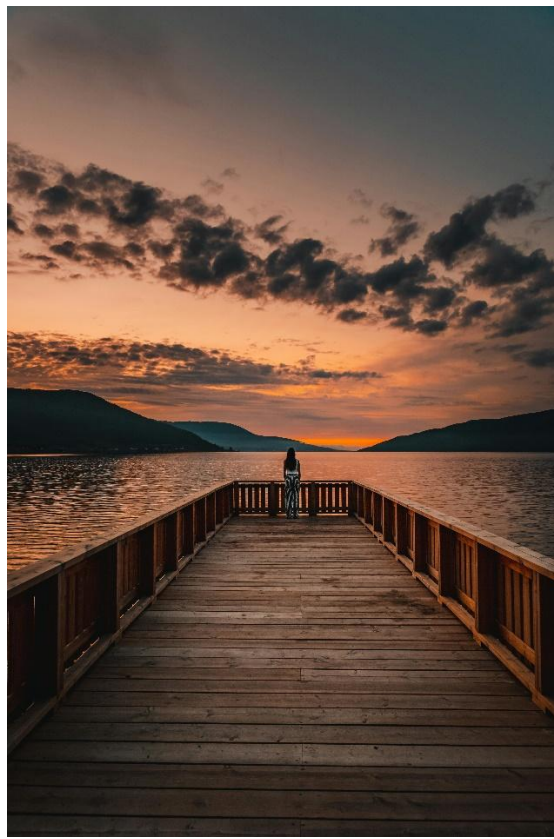
Meditaciones guiadas y enseñanzas de Mindfulness para aprender a parar, a tomar consciencia del momento presente y mejorar tu atención plena.

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

- 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.

Laura Barquero

- Grado en Danza - Universidad Católica de Murcia. Facultad de Deporte
- Instructor de Pilates.
- Master Pilates Curso de formación
- Instructor de Yoga - RYS 500 Rishikesh, India. Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa, Pranayama, Meditación, Kundalini.
- Instructor de Sound Healing nivel I, II, III - Rishikesh HealingCenter India
- Instructor de Gimnasia Hipopresiva
- Instructor de Barre
- Estudiante de Grado en Fisioterapia. Actualidad.



ALOJAMIENTO

La casa de espiritualidad Santa Teresa pertenece a la Compañía de Santa Teresa de Jesús, congregación fundada por San Enrique de Ossó en 1876. La Compañía quiso tener en Ávila un lugar donde acercarse a las fuentes de su espiritualidad para aprender de Teresa de Jesús toda la riqueza que como personas y creyentes encontramos en ella.

Asomarse a las ventanas de esta casa, es adentrarse en la tierra castellana, es recorrer la muralla que rodea la ciudad, es descubrir la casa natal de Teresa de Jesús. Y asomarse al interior de la misma, es entrar en un lugar donde el silencio, el encuentro con uno mismo, con las personas y con Dios hace que merezca la pena viajar hasta esta preciosa tierra.

Desde que se construyó en 1962 ha sido noviciado, casa de formación, lugar de encuentro de hermanas y familia teresiana, de retiros y ejercicios espirituales, de grupos y movimientos. La casa de espiritualidad comparte edificio con una comunidad-residencia de hermanas teresianas, que acompañan con su oración a las personas que se acercan a ella. Quizá por ello, se respira entre sus paredes la vida de tantas personas que vienen a vivir en ella unos días marcados por la PAZ y el ENCUENTRO.



PROGRAMA

Viernes 17

A partir de las 16:00h Llegada al centro

18:00h Presentación y apertura del retiro

18:30h-20:30h Sesión

21:00h Cena

22:00h Comienzo del Noble Silencio

22:00h Meditación nocturna bajo las estrellas según climatología

Sábado 18

9:00h Desayuno

10:00h Yoga

11:00h Caminar consciente.

11:30h Práctica en la sala

12:30h Tai-chi

13:00h Descanso

14:00h Comida

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

21:00h Cena

21:30h Práctica en la sala

22:00h Meditación nocturna con sonidos

Domingo 19

9:00h Desayuno

10:00h Yoga

11:00h Senderismo consciente

13:00h Práctica en la sala y cierre del retiro

14:00h Finalización del Noble Silencio

14:00h Comida