

**Retiro de Mindfulness y Vitalidad**  
**“Hábitos saludables mente-cuerpo”**  
**Del 15 al 17 de Mayo 2026**  
**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**

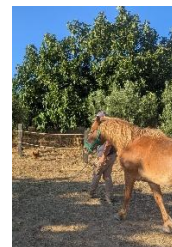
Una parte fundamental de nuestros retiros es la práctica del caminar consciente. Realizaremos rutas sencillas adaptadas a cualquier persona para poder disfrutar plenamente del entorno. El recorrido se hará en silencio.

### **Hábitos de vida saludable**

Teoría y práctica de la importancia y la inclusión de hábitos saludables en nuestra vida. Alimentación y ejercicio físico

### **Hormesis y descanso**

La importancia de entrenar nuestro cuerpo para poder hacerlo más resistente y resiliente a través de prácticas con pequeñas dosis de estresores y descanso adecuado.



# FACILITADORES

Las prácticas y enseñanzas serán guiadas por:

## **Andrés Rodríguez Torres**

- Fisioterapeuta
- Experto en movimiento consciente y entrenamiento no convencional.
- Profesor de MSC por el CMSC de San Diego, California.

## **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 15

**16:00h** Llegada y bienvenida con “pócima mitocondrial”

1’ Movimiento intenso

**17:00h** Círculo de apertura: “porqué estoy aquí”

Presentación del retiro

**18:30h** Movimiento libre + respiración consciente

**19:30h** Mindfulness

**20:30h** Cena

**21:15h** Suspiro fisiológico

## Sábado 16

**08:00h** Agua jengibre, sal y limón.

**08:15h** Respiración Wim Hof

**08:45h** Comienzo Senderismo consciente

**09:45h** Cuerpo Yoga terapéutico

**10:15h** Café de especialidad / té / infusión

**10:30h** Taller: beneficios del ayuno, hormesis y alimentación

**1'** Movimiento intenso

**11:30h** Exposición al frío (sumergir cara/manos voluntariamente)

**12:00h** Autocompasión

**13:00h** Ruptura de ayuno y descanso

**14:00h** Baño de bosque

**15:00h** Dinámica de las etiquetas

**1'** Movimiento intenso

**15:30h** Estilos de apego

**16:00h** El Perdón hacía uno mismo

**1'** Movimiento intenso

**17:00h** Tiempo libre (descanso, escritura personal, paseo)

**17:30h** Taller: estilo de vida, hábitos y auto(exigencia)compasión

**18:30h** Chi-kung/ejercicio no convencional

**19:30h** El perdón hacía los padres

**20:00h** Taller: calidad de vida y longevidad

**20:30h** Cena consciente

**21:30h** Atardecer y ritual nocturno: meditación con sonidos

## Domingo 17

**08:00h** Tabata: teoría y práctica

**08:15h** Cacao ceremonial + meditación

**08:45h** Desayuno energético

**09:15h** Caminata consciente en silencio

**10:15h** Meditación guiada / tiempo libre

**11:30h** La gratitud

**12:30h** Círculo: (Dinámica de la madeja) aprendizajes y compromiso

**14:00h** Comida y despedida