

Retiro de hábitos saludables y meditación

“Inflamación crónica, dieta y estrés”

6 de Junio 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.

Dieta

Una parte fundamental de nuestra salud es la inclusión de hábitos saludables. Aprende la importancia de la dieta y como utilizarla en tu beneficio.



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.

Teresa Sánchez Calderón

- Health Coach especializada en salud integral y dieta antiinflamatoria.
- Tras su propio proceso de enfermedad, descubrió la importancia de cuidar cuerpo y mente desde un enfoque integrativo.
- Hoy acompaña a otras personas a mejorar su bienestar físico y emocional con herramientas prácticas y sostenibles.



ESTANCIA

Durante nuestra jornada estaremos la clínica Ilion en Villaviciosa de Odón.

La sala de la Clínica es acogedora y, a su vez, cómoda y agradable. Para encontrarte en tu intimidad y con todo lo necesario. Muy cerca de Madrid con un aparcamiento fácil nos permite vivir una jornada para parar y encontrar la calma que buscamos en nuestro día a día.



PROGRAMA

Sábado 23

10:00h-11:30h Sesión

11:30h-12:00h Descanso

12:00h-13:30h Sesión

14:00h Comida

14:30h-18:00h Sesión

18:00h-18:30h Descanso

18:30h-19:00h Práctica

19:00h-20:30h Sesión

21:00h Meditación con sonidos