

RETIRO MINDFULNESS INTERPERSONAL: “CULTIVAR LA PRESENCIA EN LAS RELACIONES”

¿A quién va dirigido?

A aquellos que hayan participado en un programa MBSR, MBCT o MSC y a todas las personas que tengan una práctica de meditación/atención plena, ya que la meditación interpersonal se basa en nuestra propia meditación en silencio. Si estás interesad@ antes de realizar la inscripción, te rogamos complementes y nos envíes el siguiente cuestionario:

CUESTIONARIO

Es obligatorio

- El compromiso de mantener SILENCIO excepto cuando se proponga el dialogo.
- Cumplir el horario establecido para cada día.

Lugar: Casa de la Espiritualidad “La Inmaculada”.
Calle Balsa, 1. C.P. 11500 EL PUERTO DE SANTA MARIA (CADIZ)

Fecha: 4, 5 Y 6 DE Octubre de 2019

Horario: Por favor con el fin de formalizar la admisión y asignarte habitación, llega entre las 16 y 17:30 horas del primer día para empezar a las 18 h. El retiro termina después del almuerzo (opcional) del último día.

Qué traer: Útiles de aseo, ropa cómoda y esterilla. Puedes traer también cojín o banquito de meditación para tu práctica si desean usarlo. Hay sillas para tod@s.



Precio: 190 Euros

- El precio incluye docencia, alojamiento y manutención completa (desde la cena del día 4 hasta el almuerzo del día 6, ambos inclusive).
- La habitación es individual con baño incluido.
- La dieta será ovo-lacto-vegetariana. Por favor en tu inscripción indícanos si tienes algún tipo de alergia/intolerancia alimentaria.

Forma de pago: El pago se realizara una vez hayamos recibido el cuestionario debidamente cumplimentado y confirmada la admisión. La inscripción se formalizará ingresando 90 Euros en concepto de matrícula mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente (los 100 Euros restantes se abonarán al asignarte habitación):

LA CAIXA IBAN ES44 2100 8525 6222 0017 7875

Titular: Javier González Encinas

Concepto: Nombre y Apellidos, inscripción Mindfulness Interpersonal 4-6 Octubre 2019

Deberás remitir una copia del justificante del ingreso al e-mail: rincondelsonido@yahoo.es

SOBRE LOS FACILITADORES:



Javier González Encinas

Diplomado en Ciencias Económicas. Formador de Formadores. Formación en Psicología Gestalt. Programa SAT de Educación Integral y Terapia Integrativa. Formación en Análisis Bioenergético. Capacitación para impartir el Programa MBSR, certificado por el Instituto

esMindfulness de Barcelona). Mindful Self-Compassion Teacher certificado por el Center for Mindful Self-Compassion y la Asociación Española de Mindfulness y Compasión. Instructor acreditado por el Centro Baraka (San Sebastián). Master en Mediación. Educador y Terapeuta en Comunidades y Viviendas de apoyo a la reinserción. Amplia experiencia en meditación.



Concepción de la Fuente López

Licenciada en Medicina y Cirugía. Experta en Acupuntura Tradicional China y Moxibustion. Formación en Psicología Gestalt. Programa SAT de Educación Integral y Terapia Integrativa. Formación en Análisis Bioenergético. Capacitación para impartir el Programa MBSR,

certificado por el Instituto esMindfulness de Barcelona. Mindful Self-Compassion Teacher certificado por el Center for Mindful Self-Compassion y la Asociación Española de Mindfulness y Compasión. Instructora acreditada por el Centro Baraka (San Sebastián). Pertenece a la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR. Experiencia como médica en Asistencia Primaria y como Terapeuta. Amplia experiencia en meditación.



Mindfulness interpersonal es una práctica de meditación que incorpora Mindfulness a nuestra experiencia con los demás y ofrece la posibilidad de integrar la conciencia plena, la compasión y la amabilidad en nuestras relaciones a través del habla consciente y la escucha atenta.

Durante este retiro de 3 días utilizaremos la meditación relacional para tomar conciencia de los patrones que nos conducen al estrés y a la angustia cuando interactuamos con otros.

El retiro será en silencio e incluirá meditaciones guiadas y prácticas en parejas y grupos.

Contacto

- Web: www.aoratu.com
- Facebook: [aoratú Mindfulness](#)
- Teléfono: 639755487 (Javier)
- E-Mail: [rincondelsonido@yahoo.es](mailto:rindelasonido@yahoo.es)

