

MINDFULNESS SILENCIO INTERIOR Y DESCANSO

1.- Fechas 2018: Mayo del 18 - 20

Encuentro vivencial de práctica intensiva de meditación. Dirigido a todos aquellos que deseen tomar contacto con el silencio meditativo y no dispongan de tiempo para hacer un retiro más largo. Tanto practicantes noveles como avanzados pueden encontrar una forma sencilla de practicar la meditación con esta modalidad.

A lo largo de este retiro se presentan métodos de diferentes tradiciones: budismo tibetano, zen, técnicas de silencio interior y ensimismamiento, de observación y receptividad. Todas ellas, prácticas que contribuyen a la consolidación de las enseñanzas no-duales.

Este retiro se adapta a un programa y unas reglas que serán transmitidas a la llegada. El programa y las reglas del retiro se han establecido para crear las condiciones más adecuadas para experimentar la calma mental y el florecimiento del corazón espiritual, permitiendo tocar la dimensión existencial del ser interior: quietud.

2.- Hora de comienzo: viernes tarde a partir de las 4h y antes de las 7h

3.- Hora de Finalización: domingo por la tarde después de comer.

4.- Inversión: 150 € (Retiro de Silencio en Medio ayuno).

5.- Necesitas: traerte, ropa cómoda, calzado para caminar por el campo, esterilla una mantita y cojín para meditar.

6.- Lugar: Centro **Awankay, cortijo el Montón**. Situado cerca del embalse del Aguascebas, Sierra de las Villas. Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas. Jaén. Andalucía. España.

7.- Programa diario orientativo Retiro Mindfulness, Silencio Interior y Descanso

Sesión de la mañana: 7:00 – 9:00 Meditación, 9:00 – 10:00 Desayuno, 10:00 – 11:00 Charla, 11:00 – 12:30 Descanso, 12:30 – 13:30 Meditación

Sesión de la tarde: 16:30 – 18:00 Meditación, 18:00 – 19:00 Práctica individual, 19:00 – 20:00 Cena, 20:00 – 21:00 Charla, 21:00 – 21:30 Meditación

Tlf. +34 953 051 824 | Whatsapp: +34 605 625 394

info@mindfulnesslife.org | luisaaguacil@mindfulness.org |. Para más Información rellena el formulario de [Contacto](#).