

MINDFULNESS CONCIENCIA CORPORAL, YOGA Y DESCANSO

1.- Fechas 2018: abril 13 - 15

Encuentro vivencial para entrar en contacto con la práctica de la atención plena, la meditación, el yoga y el descanso.

La práctica de la atención plena te pone en contacto con el momento presente, el único que es real, el pasado ya pasó y el futuro aún está por venir, la vida sólo se da en el instante presente. En esta práctica aprendes a tocar la vida, instante, instante. La práctica de la meditación te guiará hacia tu interior más profundo, por encima de la esfera del pensamiento (personajes, condicionamientos y percepciones) llegando a ese punto de quietud. La práctica de la conciencia plena en el cuerpo y el hatha yoga te ayudará calmar y relajar el sistema nervioso, a equilibrar tu energía y acceder a un descanso natural.

La práctica de la atención plena o mindfulness, la meditación, el yoga y el descanso intervienen y mejoran en el sistema endocrino, digestivo, cardiovascular, respiratorio, locomotor. En todos y cada uno de los sistemas que rigen el cuerpo. Vivenciadas en un lugar en plena naturaleza, lleno de vida y armonía, donde el simple hecho de estar, te abre a la tranquilidad y la relajación. Se convierte en un regalo no sólo para el cuerpo sino también para el alma y el espíritu.

2.- Inversión: 150 € (Incluye actividades propias del retiro, alojamiento y comida vegetariana)

3.- 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.

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

7.- Reserva: Puedes hacer la reserva para el retiro de febrero ingresando 50€ por persona en la cuenta IBAN ES66 1491 0001 2730 0007 0592 de Triodos Bank y adjuntando copia del justificante al correo electrónico : luisaalguaquil@mindfulnesslife.org . Junto con el justificante del ingreso puedes enviar nombre y apellidos, dirección completa, email, si conoces la meditación mindfulness o cualquier otra práctica meditativa, para cumplimentar la inscripción. El encuentro se celebra con un mínimo de 6 personas y un máximo de 14. En caso de no llegar al mínimo y no poder celebrarse el encuentro, se devolverá el importe de la reserva.

8.- Programa diario orientativo Retiro Mindfulness, Conciencia Corporal, Yoga y Descanso

Sesión de la mañana: 7:00 – 9:00 Prácticas de atención plena en la cotidianidad y meditación, 9:00 – 10:00 Desayuno, 10:00 – 12:30 Descanso, 12:30 – 13:30 Meditación.

Sesión de la tarde: 16:30 – 19:30 Conciencia corporal y Taller de Yoga, 19:30 – 20:30 Cena, 20:30 – 21:00 Meditación.