

## **RETIRO MINDFULNESS Y DESCANSO**

Encuentro vivencial intensivo de práctica de atención plena o mindfulness, meditación y descanso.

Lleva la práctica de la atención plena o mindfulness a actividades cotidianas como vestirse, asearse, comer, caminar, pasear. Y a actividades conscientes como senderismo, paseo consciente con caballo, tiro con arco consciente, paseo consciente por el embalse del pantano "El Tranco", danza, yoga.

La práctica de la meditación te guiará hacia tu interior más profundo, por encima de la esfera del pensamiento (capas de personajes, condicionamientos y percepciones), llegando a ese punto de quietud, donde te haces uno con e todo. Se desplegarán métodos de meditación con técnicas de concentración y unificación de la consciencia, sobre la respiración, de observación y receptividad, de silencio interior y ensimismamiento, mantras y visualizaciones.

Esta vivencia en plena naturaleza, donde vida y armonía es lo natural, permitirá un restablecimiento hacia el equilibrio entre cuerpo y mente, un aumento de la energía y el bienestar general. Todos los sistemas que rigen el cuerpo, como el sistema nervioso, endocrino, respiratorio, digestivo y locomotor podrán sentir este bienestar. Nutriéndose cuerpo, alma y espíritu.

**1.- Fechas 2018:** febrero 16 - 18, marzo 2-4, mayo 25 - 27, junio 15 - 17, agosto 24 - 26, septiembre 21- 23, noviembre 23 - 25

**2.- Hora de comienzo:** viernes tarde a partir de las 4h y antes de las 7h de **Finalización:** domingo por la tarde después de comer.

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

**5.- Lugar: Cortijo El Contadero** Ctra. Beas de Segura-Cortijos Nuevos A-6301. Coordenadas GPS: 38.26017 latitud norte, -2.73679 longitud oeste. Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas. Jaén. Andalucía. España.

**6.- 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 35€ 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](mailto: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 4 personas y un máximo de 15. En caso de no llegar al mínimo y no poder celebrarse el encuentro, se devolverá el importe de la reserva. La práctica de la meditación y la atención plena en la cotidianidad son obligatorias, el resto de las actividades todas son opcionales, pudiendo así disponer de tu tiempo como deseases.

## **8.- Programa diario orientativo Retiro Mindfulness 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, 13:30 - 15:00 Comida consciente 15:00 - 17:00 Descanso.

**Sesión de la tarde:** 17:00 – 19:00 Actividades conscientes, 19:00 – 20:00 Descanso, 20:00 – 21:00 Cena Consciente, 21:00 - 22:00 Meditación.

En las sesiones de mañana se practica recogimiento. Practicamos silencio. En las sesiones de tarde nos abrimos a la distensión con actitud mindfulness. Para este retiro las actividades conscientes prevista para el sábado por la tarde son yoga o paseo consciente con caballo (esta actividad tiene una de aportación de 15€), para el domingo en la mañana danza.

Desde que comienza el encuentro, el viernes por la tarde, hasta que finaliza el domingo por la tarde, se pone toda la atención e intención en estar presente. En habitar el instante presente. Practicamos el aquí y ahora.

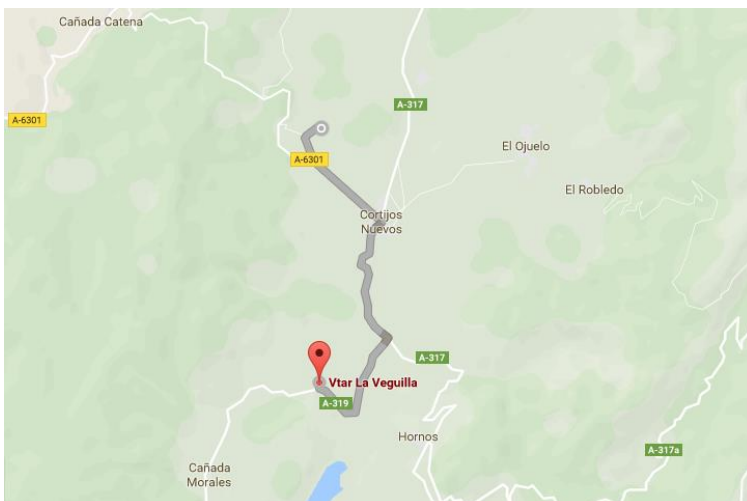
### 9.- A tener en cuenta durante el encuentro.

**Trata de recordar estas 3 acciones durante todo el encuentro:**

1. **Hacer todo muy lentamente:** es el mejor modo de salir del modo automático (el cuerpo y la mente van por separado). Este modo genera estrés, ansiedad y en ocasiones también errores. Aquí no existen las prisas, no hay agenda y tampoco móvil.
2. **Abre tu corazón a esta vivencia:** Actitud interna de curiosidad, apertura y receptividad a lo que instante trae. Cada instante es único e irrepetible. El pasado ya pasó y el futuro aún está por venir. La vida sólo se da en el instante presente.
3. **Recordar volver al presente:** cada vez que tu mente se distraiga, tomas conciencia de donde se ha ido, anotando y sin enjuiciarte por ello, amablemente la traes de regreso al instante de presente.

### 10.- Como llegar

Como llegar a Cortijos Nuevos



Desde Cortijos Nuevos Al Cortijo Vtar La Veguilla. Tomar dirección Hornos de Segura. En la Intersección tomar dirección Embalse del Tranco. Al cruzar el rio Hornos, a pocos metros a la derecha encuentras la indicación Vtar la Veguilla toma esa entrada Y llegas.