

1.- Los Espacios de los retiros de meditación Mindfulness

Los retiros se realizan en plena naturaleza, Parque Natural Sierras de Cazorla Segura y las Villas, Andalucía, España. En “El Contadero” Situado en la Sierra de Segura y *en Centro Awankay, cortijo el Montón* Situado en la Sierra de las Villas, ambas sierras en pleno parque natural.

“Mindfulness life”: www.facebook.com/pg/mindfulnesslifejaen/photos/

“El Contadero”: www.contadero.com

“Awankay” cortijo el Montón: www.awankay.awankay.com

Los **espacios interiores** son amplios. En nuestros retiros los *grupos son como máximo de 15 personas*.

En los **espacios exteriores** te encontrarás en plena naturaleza, con lugares para practicar la meditación caminando, pasear o simplemente contemplar como acontece la vida instante a instante.

Situados en el corazón de Andalucía, el más grande y bello de los parques naturales que hay en España, declarado reserva de la biosfera por la Unesco. Fauna y flora se conjugan para crear un paraje natural donde encontraras caminos inesperados llenos de frondosidad y vida.

2.- **Las Comidas es vegetariana**, se darán tres momentos en el día: desayuno, comida y cena, donde practicaremos la comida consciente. Dos momentos donde habrá un agradable refrigerio o tentempié, así, a la vez que haces una pausa de tu quehacer diario, atiendes al cuerpo. Y también es un momento ideal para compartir en grupo. Si tienes algún tipo de intolerancia podemos crearte un menú que se adapte a tus necesidades. Usamos productos principalmente de temporada orgánicos y de procedencia sostenible.