

Cultivando la paz interior

Taller Introductorio al Arte de Meditar -
Prácticas guiadas (Sala & Aire libre) -
Relajación profunda - Mindful Yoga -
Kit Post-retiro para tu práctica

26 DE OCTUBRE 2024

PARA. RESPIRA. CONECTA.

Descubre la paz que hay dentro de ti en un día de práctica de mindfulness y silencio.





¿Sientes que necesitas un día para ti? ¿Quieres experimentar la práctica del silencio? ¿Te sientes desconectado de ti mismo, de los demás y del mundo que te rodea?

Te invitamos a participar de un día de práctica de Yoga & Mindfulness & Silencio en el que te acompañaremos a vivir la experiencia de la unidad.

¿Pero de qué hablamos cuando hablamos de unidad?

Vivimos un tiempo en el que nos hemos alejado un poco de esta idea, un tiempo en el que cada vez estamos más desconectados de la naturaleza, de nosotros mismos, de los demás y de lo que nos rodea. Por lo que experimentar que todos somos parte de un todo más grande, que todo está interconectado, es esencial para encontrar un poco de paz.

Te invitamos a participar de esta experiencia de la unidad a través del movimiento consciente, la quietud meditativa y la introspección silenciosa para descubrir que la separación es una ilusión y que, en lo más profundo, todos somos uno.



Programa:

9:30 Introducción al Mindfulness y Meditación

10:15 Práctica de mindfulness, yoga y meditación guiada (aire libre & sala)

13:30 - 15:00 Descanso/Comida/Paseo por Bosque

15:00 Práctica meditativa “La experiencia de la unidad”

17:00 Cierre

Entre cada práctica y ejercicio habrán pausas y tiempo de descanso.



¿A quién está dirigido?

A todas aquellas personas que desean tomarse un tiempo para sí mismas, para sentirse y cultivar la paz interior.

No se requiere experiencia previa en meditación ni yoga. Práctica apta para principiantes y practicantes más experimentados.

¿Qué haremos?

- Practicaremos Mindful Yoga, una práctica de movimiento suave y consciente para sentir y conectar con el cuerpo.
- Descubriremos los beneficios de la relajación profunda
- Nos dotaremos de herramientas para introducirnos en la práctica de la meditación
- Practicaremos la meditación sentada y en movimiento
- Experimentamos el silencio como el camino para conectar con la paz interior



La Intención del día:

La idea de este día es proporcionarte un espacio tranquilo y acogedor en plena naturaleza para que puedas introducirte en la práctica de mindfulness y meditación.

Desde las 10:30 hasta las 17:00 entraremos en un espacio de silencio, lo que favorece la introspección, calma el sistema nervioso y nos permite obtener mayor beneficio de este día.

Kit Post-Retiro

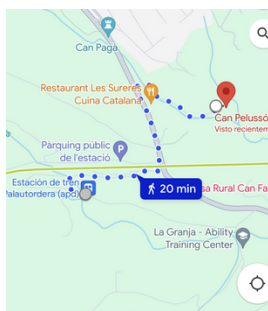
Después del retiro recibirás dos prácticas pilares con explicación y audios para que puedas seguir con la práctica por tu cuenta, si lo deseas.

La idea es que ese retiro te sirva de introducción y tengas recursos para seguir practicando con mayor comprensión y experiencia.

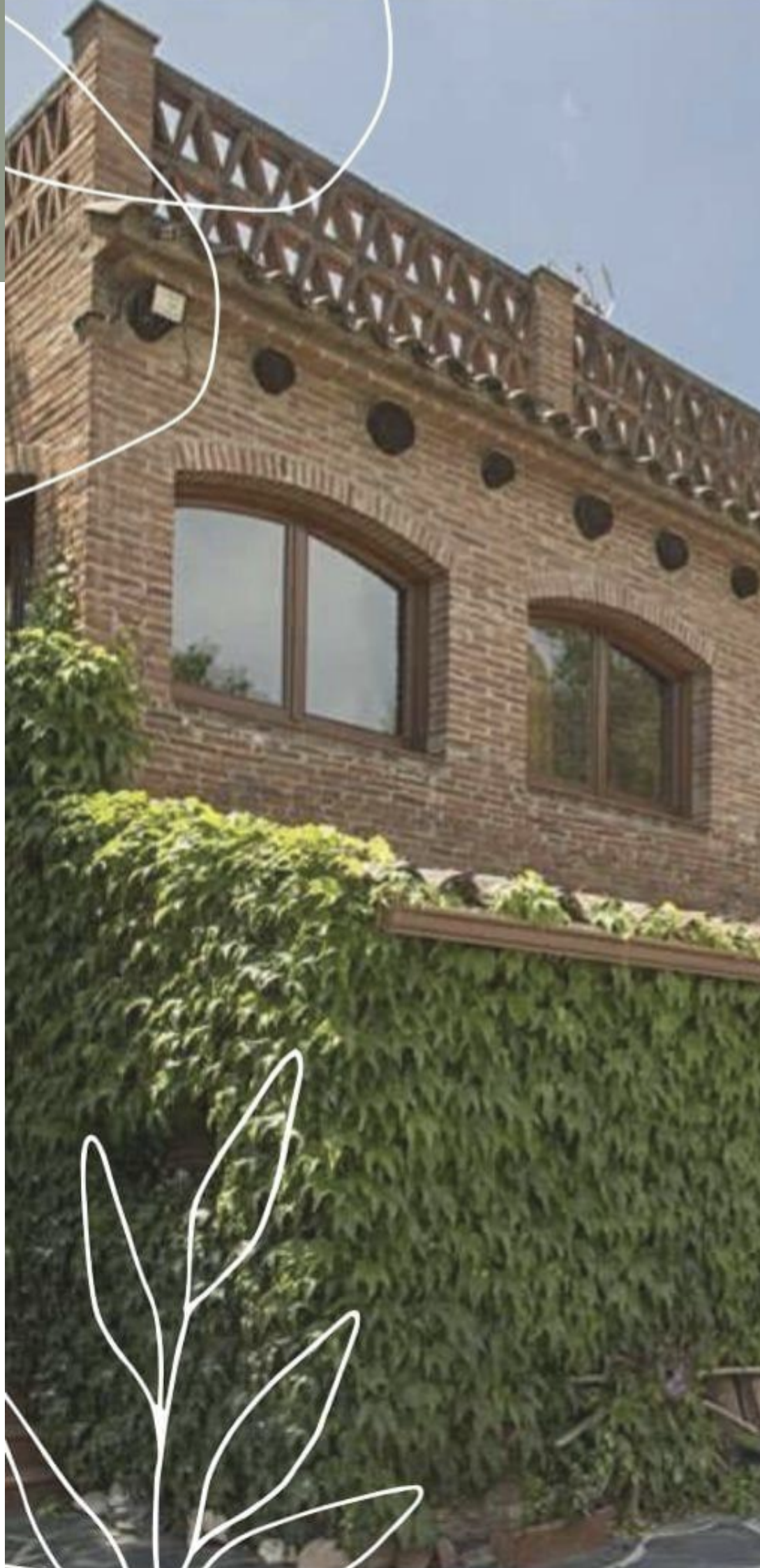


Lugar:
Una masía
preciosa
con piscina
al aire libre
a unos
50km de
Barcelona
accesible
en tren y
en coche.

Santa María de
Palautordera
(Barcelona)



20 min (1,5 km) Mayormente plano



Qué traer:

Ropa cómoda holgada, esterilla de yoga o manta, calcetines para estar dentro de la sala, un pareo/fular (opcional).

La comida (lo que tu quieras, te sugiero nada pesado). Habrá agua, infusiones y fruta aquí.

La parte de meditación sedente la haremos en silla. Pero si meditas en cojín - trae tu cojín.



Precio: 65 euros

Precio especial alumnos*: 55 euros

Detalles de la reserva:

La reserva se realiza vía Bizum o transferencia bancaria.

BIZUM: 696 45 36 32 (Anna Savina Eliseeva)

ING DIRECT: ES61 1465 01 50551712223475

***Precio especial para ex-alumnos y alumnos actuales que hayan realizado el programa MBSR o clases de meditación.**





Mónica Arús

Profesora certificada de Yoga & Instructora de Mindfulness. Referente del método Mindful Yoga en España.

Soy Mónica Arús, tengo una larga carrera profesional en cargos directivos y de gestión de equipos que he combinado, desde hace más de 20 años, con la práctica y estudio, con devoción, del yoga. Esta ciencia milenaria originaria de la India me ha llevado a caminar hacia el mindfulness y dedicarme completamente.



Ania Savina

Instructora de Mindfulness especializada en Reducción de Estrés, Regulación Emocional y Comunicación Consciente

Considero que todos tenemos un potencial enorme para crecer y vivir la vida con bienestar y energía. Pero a veces a uno le falta el "cómo".. Viví unas épocas prolongadas de estrés que me llevaron a desarrollar un problema de salud que no obtuvo una solución clínica. En meditación y mindfulness encontré la manera de cambiar mi manera de vivir, mejorar mis relaciones personales y encontrar el sentido.