



# Crea espacios de silencio en tu vida

[www.ecuaformacion.com](http://www.ecuaformacion.com)

ECUÑA

Formación y crecimiento personal

# Retiro de silencio y Mindfulness

Una oportunidad para desarrollar nuestra capacidad de indagación y exploración sobre nuestra mente. Conseguiremos un nivel de **introspección** y **auto-conexión** que favorecerá momentos de **claridad mental** y procesos de transformación más profundos que en una práctica cotidiana.



## Retiro

En nuestro día a día nos topamos con situaciones que nos provocan **ansiedad**, estrés..Nos enfrentamos a situaciones que nos hacen daño, en definitiva, cada día hacemos frente a momentos que nos producen cierto malestar; de esta manera la mente genera ciertos apegos como **mecanismos de protección** . Con el retiro, conseguimos un aislamiento temporal de aquellas situaciones que nos hacen daño y por lo tanto rechazamos el apego que nuestra mente crea como mecanismo de protección, permitiéndonos **concernos a nosotros mismos**.

## Estilo Vipassana

El retiro es de **estilo Vipassana** y alternas meditaciones sentadas y caminando con sesiones guiadas y otras en silencio. También incluye la posibilidad de practicar yoga cada día, guiado por un instructor o realizar una actividad física consciente individual en el amplio jardín y alrededores del lugar. Al final de cada día hay una **charla de orientación**.

## Silencio

El **silencio** nos ofrece la posibilidad de profundizar en la práctica personal de meditación, cuando meditamos nos damos cuenta de la cantidad de pensamientos que aparecen en nuestra mente. La meditación también nos ofrece la integración continuada de una actitud plenamente consciente del **momento presente**



*Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen la capacidad de curarse a sí mismos si les permitimos descansar*

## Beneficios del retiro

- Se trata de una experiencia para conocerte a ti mismo
- Reducir el estrés y hábitos cotidianos estresantes
- Nuevas visiones de las cosas, encontrarás nuevas perspectivas
- Te ayudará a afrontar la vida con mayor actitud
- Mayor claridad mental y quietud mental
- Un espacio para encontrar la paz interior
- Tomar conciencia de pensamientos, preocupaciones, miedos etc
- Mayor contacto con la naturaleza

“Ver las cosas como realmente son”

Es lo que significa la palabra vipassana, esta técnica de meditación la utilizó Gautama Buda, el fundador del budismo



# Programación

Hora	Actividad
<b>VIERNES - 22/05/2020</b>	
17:30 - 18:00	Recepción
18:30 - 19:30	Meditación y bienvenida
19:30 - 20:30	<b>SESIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO</b>
20:30 - 21:00	Tiempo libre
21:00 - 22:00	Cena
22:00	Inicio de silencio y descanso
<b>SÁBADO - 23/05/2020</b>	
07:00 - 07:30	Meditación sentados
07:30 - 08:30	Paseo reflexivo
08:30 - 09:00	Tiempo libre
09:00 - 09:45	Desayuno
09:45 - 10:30	Tiempo personal
10:30 - 11:15	<b>SESIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO</b>
11:15 - 11:30	Break
12:45 - 13:30	Yoga
14:00 - 15:00	Comida
15:00 - 17:00	Tiempo libre
17:00 - 17:45	Meditación alternando postura
18:00 - 18:30	Break
18:30 - 19:30	Paseo reflexivo
19:30 - 20:00	Meditación sentados
20:00 - 20:30	Tiempo libre
20:30 - 21:30	Cena
21:30 - 22:30	<b>SESIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO</b>
22:45	Descanso

# Programación

Hora	Actividad
<b>DOMINGO - 24/05/2020</b>	
07:00 - 07:30	Meditación sentados
07:30 - 08:30	Paseo reflexivo
09:00 - 09:30	Desayuno
09:30 - 10:30	Tiempo personal
10:30 - 11:15	<b>SESIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO</b>
11:15 - 11:30	Break
11:30 - 12:15	Meditación alternando postura
12:30 - 13:00	Reflexión individuales
13:00 - 14:00	Reflexiones en grupo
14:00 - 15:00	Comida
16:00	Despedida

## Condiciones

\* Las plazas son limitadas, el grupo será de máximo 14 personas

Precio : 290 €

**Incluye** : Alojamiento en habitación doble con baño y pensión completa.

Para inscribirse es necesario realizar un pago de reserva de plaza de 90€.

1o pago: 100€ antes del 6 de marzo 2020

2o pago: 100€ antes del 6 de mayo 2020

Fecha límite de inscripción: 15 de abril 2020





Los verdaderos cambios siempre  
comienzan desde  
el interior



Reserva tu plaza

[hola@ecuaformacion.com](mailto:hola@ecuaformacion.com)

634 337 488

[www.ecuaformacion.com](http://www.ecuaformacion.com)