

Retiros de Mindfulness en silencio

Práctica intensiva de Mindfulness en silencio alternando las meditaciones en quietud y movimiento, que incluye la práctica de Qi Gong, en un entorno magnífico e ideal para ello.

Retiro de 5 días del 2/12 al 7/12

Una oportunidad de profundizar en la práctica de Mindfulness y conocer su base en la enseñanza budista en los 4 Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta), así como iniciarse en la práctica de Qi Gong.

Dirigido a personas que hayan realizado un programa de Mindfulness de 8 semanas o equivalente (MBSR, MBCT, MBSM, Respiravida, Master Univ. Mindfulness, BMP, BMIT...), que teniendo una práctica regular o habiendo realizado retiros de este tipo quieran profundizar en esta práctica.



LUGAR: Casa Espiritualitat Santa Elena
17246 Solius (Girona) Teléfono: 972 837 021

- Las plazas son limitadas y se requiere un grupo mínimo para poder realizarse.
- Las inscripciones se tratarán por orden de recepción y deberán formalizarse mandando el formulario de inscripción (www.conplenaconciencia.com) y el pago parcial de 100€ mediante una transferencia bancaria a la cuenta: ES64 2100 5046 1401 0013 9790. Indicando: NOMBRE Y APELLIDO, RETIRO 5 DÍAS. 1er pago 100€ antes del 30/10/18 - 2º pago resto antes del 15/10/18 (Incluyendo el alojamiento)
- Fecha límite de inscripción 31 /10 / 2018
- En caso de anular la inscripción antes de la fecha límite solo se reembolsará el 50% del total pagado.

Instructor Mindfulness: CARLES RUIZ-FELTRER
Maestro (Sifu) Qi Gong: DAVID CURTO

275€ *

* Para pagos efectuados antes del 16 de septiembre. Después de la fecha 290€

* Alojamiento 300€

HORARIOS:

Entrada Domingo 2 Diciembre a las 18h

Salida Viernes 7 Diciembre después de la comida

ALOJAMIENTO: Precio: 300€

Incluye

- Habitación individual con baño
- Régimen de pensión completa
- Comida vegetariana

ORGANIZA

cpc
con plena conciencia

PLAZAS
LIMITADAS

INSCRIPCIONES:

info@conplenaconciencia.com Teléfono: 615 932 457