

# Retiro de 5 días de Silencio

Explorando el Pensamiento desde la Práctica de Mindfulness

Dirigido a personas que quieran profundizar en su práctica de meditación



**“Desarrollamos la atención plena (mindfulness) de la mente y en el cuerpo, dándonos la oportunidad de contemplar todos sus aspectos y de explorar sus cualidades, momento a momento” - Patricia Genoud**

Este retiro de silencio y práctica intensiva nos permitirá conectar con lo que subyace bajo la superficie de nuestras tendencias habituales, abriendo y tranquilizando la mente. A medida que se despliega el conocimiento, la naturaleza de la experiencia se revela a sí misma permitiendo la transformación interior. La práctica la meditación Vipassana (Visión Profunda) aporta una amplitud y luminosidad a la experiencia que permitirán a la persona cultivar una actitud virtuosa de apertura y auto-aceptación hacia sí misma y hacia los demás. En este retiro se hará especial énfasis en la exploración del tercer fundamento del Mindfulness -Mente o Citta-, y en particular a la investigación en primera personas de la naturaleza del pensamiento.

La guía de las prácticas y las enseñanzas de Patricia serán en inglés con traducción al español. Ana Arrabé guiará también algunas prácticas de Mindfulness. Durante el retiro se alternan la meditación sentada y caminando y a diario habrá guías de movimientos conscientes. Durante el retiro, los participantes tendrán entrevistas grupales con las profesoras.



**PATRICIA GENOUD-FELDMAN** Practica meditación desde 1984 (Vipassana y Dzogchen) primero en Asia bajo la guía de Dilgo Khyentse Rinpoche y Sayadaw Upan dita y después en Occidente. Ha completado su entrenamiento como profesora en el Insight Meditation Society en Barre, bajo la guía de Joseph Goldstein y otros grandes maestros senior. Lleva enseñando meditación Vipassana desde 1997 en Europa, Israel y los Estados Unidos.

## FECHAS

Verano de 2019, del 20 al 25 de Agosto, ambos a las 16:00.

## LUGAR

CITeS, Universidad de la Mística, en Ávila.

C/ Arroyo Vacas, 3, 05005 Ávila.

**Precio total del retiro: 675€\***

\*Incluye alojamiento y manutención. El retiro es residencial. Todos los participantes se alojarán en régimen de pensión completa y habitación de uso individual.

## INSCRIPCIONES Y PAGOS

Escribenos a [info@eus3.es](mailto:info@eus3.es)

Las plazas son limitadas y se tratarán por orden de inscripción.

Las reservas deberán ser formalizadas mediante el envío de la ficha de inscripción y el pago del 50% del total del retiro. La fecha límite para realizar la inscripción y completar el pago total es el 15 de JUNIO de 2019.

Hasta esa fecha, si se cancela la reserva se reembolsará el total abonado excepto 50€ por gastos de gestión. A partir de esa fecha no habrá devolución.