

# Retiro de Mindfulness: 5 días de Silencio

Un Encuentro Consciente con las Emociones

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 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 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, en la **capacidad de salir al encuentro de las emociones con ecuanimidad**, desarrollando confianza en nosotros mismos y en la innata capacidad de mindfulness de liberar la mente de la aflicción al poder “ver” con claridad las cosas por lo que son. La guía de las prácticas y las enseñanzas serán en inglés con traducción al español. Durante el retiro se alternan la meditación sentada y caminando y a diario se ofrecerán guías de movimientos conscientes. Durante el retiro, los participantes tendrán dos 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 Upanidita 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 2020, del 25 al 30 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

Escríbenos 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 30 de JUNIO de 2020.

Hasta esa fecha, si se cancela la reserva se reembolsará el total abonado excepto 75€ por gastos de gestión. A partir de esa fecha no habrá devolución.