

Retiro de Mindfulness:

5 días de Meditación y Silencio

El Camino de Mindfulness: la Alianza de la Tranquilidad y la Visión Profunda



Los dos tipos de meditación que forman el núcleo de la práctica espiritual budista son: la meditación de la "Tranquilidad" (samatha), que tiene como objetivo aquietar la mente, y la meditación de la "Visión Profunda" o "insight" (vipasyana), que produce una comprensión clara de la naturaleza de todos los fenómenos. Durante el retiro se aplicará un método unificado que supone una alianza entre estos dos tipos de meditación; y se ofrecerán explicaciones sobre qué hacer y qué evitar, y sobre las distintas etapas de profundización de la práctica. Mindfulness será el medio aplicado para seguir progresando en nuestro viaje hacia la liberación de nuestros condicionamientos. Las enseñanzas se ofrecerán en inglés con traducción consecutiva al español. Durante el retiro se alternan la meditación sentada y caminando y a diario se ofrecerán guías de movimientos conscientes. Habrá momentos para preguntas y respuestas y todos los participantes tendrán entrevistas grupales con las profesoras. Al final del retiro se ofrecerán recomendaciones para integrar lo aprendido en la vida cotidiana.



PATRICIA GENOUD-FELDMAN Practica meditación desde 1984 (Vipassana y Dzogchen) primero en Asia bajo la guía de Dilgo Khyentse Rinpoche y Sayadaw Upandita 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 y HORARIOS:

22-27, Agosto 2022

Hora de comienzo y fin de retiro a las 16:30

LUGAR:

Santa María de los Negrales

Calle San Pedro Poveda, 2
28430 Los Negrales,
Alpedrete (Madrid)

Matrícula (a pagar en el momento de la reserva):
400€

El retiro es residencial y todos los participantes se alojarán en régimen de pensión completa y habitación de uso individual.

Alojamiento y manutención (a pagar directamente en el centro durante la estancia y antes de la partida):

294,25€

PRE-INSCRIPCIONES

Las plazas son limitadas y se tratarán por orden de solicitud. La pre-inscripción se realiza rellenando este [formulario](#).

Más info: info@eus3.com

Fecha límite de matrícula:

31 de JULIO de 2022