

Estimad@ amig@:

Es un placer convocarte a nuestro **Retiro de Mindfulness para Principiantes y para aquellas personas que desean profundizar en su propia práctica meditativa cotidiana.**

"Practicando la Atención Plena y la Bondad Amorosa"

Este retiro se realizará del **16 al 18 de junio de 2017**, en un fin de semana intensivo, en el que cuerpo y mente entrarán en sinergia, mediante la atención plena al momento Presente.



Dirigido por **M. Isabel Rubi6**, integrante de la Junta de AEMIND (Asociaci6n Espa6ola de Mindfulness y Compasi6n), y por **Toni Bono** profesor de yoga y meditaci6n, con m1s de quince a6os de experiencia.

La celebración del próximo Retiro de Mindfulness para Principiantes, de AEMIND, está dirigida al público en general, socios y no socios. Tendremos todas las mañanas una hora de asanas de yoga, a cargo del profesor Toni Bono, tal y como venimos haciendo en los últimos retiros de AEMIND, y a diferencia de los anteriores, se efectuarán, además de los estiramientos y movimientos conscientes, ejercicios de etiquetar, soltar y sentir en el cuerpo. Así también, se darán pautas para realizar una alimentación consciente.

Durante los días del retiro, se hará una combinación de prácticas meditativas junto con prácticas de estiramientos corporales, con el objetivo de sintonizar mente y cuerpo como unidad. Las prácticas de meditación serán totalmente dirigidas, creando así un espacio para la plena conciencia de lo que llega a nuestros sentidos y a nuestra mente.

Al finalizar el retiro, se expedirá a cada participante un Certificado de horas de práctica de Mindfulness y Compasión, que será válido dentro de los futuros Estándares de Formación para la certificación de profesionales y profesores de Mindfulness, conforme a los criterios de calidad que la Asociación está elaborando en colaboración con universidades y otras instituciones nacionales e internacionales.

Nos acogerán en la **Casa de la Espiritualidad Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús**, que se encuentra en **Benirredrà (Gandia)**, cuya localización es: <http://casadeespiritualidad.org/localizacion-gandia/>

El centro, se encuentra dentro de la localidad de Benirredrà y cuenta con amplios espacios dentro de La Casa para realizar meditaciones o estiramientos en silencio, así como también cuenta con exteriores llenos de naturaleza, para realizar paseos meditativos al aire libre. Las plazas son limitadas.



A continuación, te proporcionamos los datos concretos:

1. RESERVA DEFINITIVA DE PLAZA: Como las plazas son limitadas es importante formalizar la inscripción lo antes posible.

- El primer paso es **enviar la ficha de inscripción** cumplimentada (se adjunta) a formacion@aemind.es
- Email y teléfono de contacto AEMIND para información del retiro: formacion@aemind.es y 687 316 866
- Una vez recibas la contestación afirmativa por nuestra parte, el paso siguiente es realizar el pago para tener tu plaza segura.
- El importe total del retiro (clases, prácticas, alojamiento y manutención incluidas) asciende a:

Matrícula reducida (hasta el 1 de mayo) 280 euros

Matrícula reducida socios (hasta el 1 de mayo) **240 euros**

Matrícula No reducida (desde el 2 de mayo) 320 euros

Matrícula No reducida socios (desde el 2 de mayo) **280 euros**

El pago se efectuará mediante transferencia bancaria por la totalidad del importe a la cuenta de la Asociación:

La Caixa IBAN ES 74 2100 0728 29 0200225393 (AEMIND)

Concepto: "**Retiro Principiantes**" y tu nombre y primer apellido

Rogamos nos hagas llegar el resguardo del ingreso por e-mail a coordinadora@aemind.es De esta forma tendrás tu plaza adjudicada.

Atención: A efectos del coste de la matrícula tendrán la condición de Socios quienes lo sean de pleno derecho y se encuentren al corriente del pago de la cuota, en el momento de emitirse la presente convocatoria

2. HORARIO Y LUGAR: El retiro comenzará el **Viernes 16 de junio** en la **La Casa de Espiritualidad Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús**, que se encuentra en **Calle Convent, 2 · 46703 Benirredrà · Gandia (Valencia)**.

La hora de llegada será las **18.00 horas**, y terminará el domingo 18 de junio, después de la comida, a las **15.00 horas**.

Las habitaciones son individuales o dobles de uso individual **con baño incluido**. Se asignarán por orden de pago.

3. NORMAS GENERALES: Desde el viernes, después de la cena y la apertura del retiro, hasta el domingo a la hora de comer, se estará en silencio (interno y externo) en todo momento, incluidos los períodos de tiempo libre. Además, se procurará hacer el menor ruido posible, respetando el programa y horarios del retiro, así como el lugar y los entornos naturales, dejándolos tal y como los hemos encontrado. La comida será principalmente ovo-lacto-vegetariana. Si alguien tiene alguna intolerancia alimentaria, rogamos lo haga saber lo antes posible.

4. LO QUE HAY QUE LLEVAR: Ropa cómoda para meditación y yoga; alguna prenda de abrigo o sweater para las mañanas y las noches; zapatillas para caminar por el jardín; Zafu o banquito o cojín de meditación; **esterilla de yoga (imprescindible)**; dos mantas de 90cm para las prácticas de yoga, objetos de aseo personal. Se puede llevar un cuaderno para escribir reflexiones sobre las experiencias de la práctica.

5. LO QUE NO HAY QUE LLEVAR: ni ropa de cama ni toallas; nada para leer ni oír música. Se pueden llevar los móviles, pero permanecerán apagados o silenciados y durante el periodo de silencio no se utilizarán salvo emergencia.

Para cualquier duda estamos a tu disposición en el e-mail de AEMind: formacion@aemind.es

Recibe un cordial saludo en nombre de nuestra asociación y... ¡buen retiro!



Gloria Remacha García
Secretaría de AEMind