



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

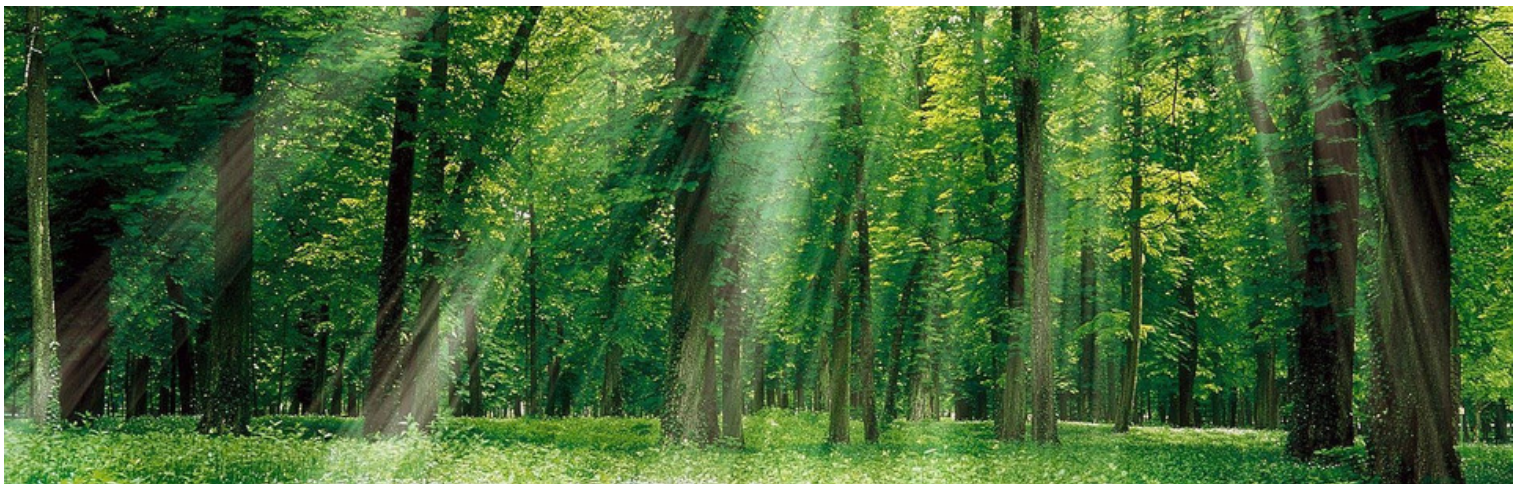
RETIRO PRINCIPIANTES Y PRACTICANTES REGULARES

4ª EDICIÓN - GANDÍA 2018

Un fin de semana intensivo, en el que cuerpo y mente entrarán en sinergia, mediante la atención plena al momento presente.

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

Gandía, del 1 al 3 de junio de 2018



Dirigido por **M. Isabel Rubió**, integrante de la Junta de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión), y por **Toni Bono** profesor de yoga y meditación, con más de quince años de experiencia

La celebración del próximo Retiro de Mindfulness para Principiantes y practicantes regulares, 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.



RESERVA 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
- Teléfono de contacto AEMIND para información del retiro: 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 23 de abril de 2018)**
Pago Único: **310 €** (No soci@s) **260 €** (soci@s AEmind)
 - Matrícula No reducida **(a partir del 24 de abril de 2018)**
Pago Único: **340 €** (No soci@s) **310 €** (soci@s AEmind)

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**

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

Rogamos nos hagas llegar el resguardo del ingreso por email a:
coordinadora@aemind.es de esta forma tendrás tu plaza adjudicada

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

HORARIO Y LUGAR

CASA DE ESPIRITUALIDAD ESCLAVAS DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Calle Convent, 2.
46703 Benirredrá
Gandía (Valencia)

web: <http://casadeespiritualidad.org/localizacion-gandia/>

La hora de llegada será el **viernes 1 de junio, a las 17:30h.** y terminará el **domingo 3 de junio**, después de la comida, a las **14:00h.**

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





Asociación Española de
Mindfulness y Compasión

NORMAS GENERALES

Desde el viernes, a partir 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.

LO QUE HAY QUE LLEVAR

Ropa cómoda para meditación y yoga; alguna prenda de abrigo o suéter 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

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.

ORGANIZA E INFORMA

AEMind – Asociación Española de Mindfulness y Compasión

C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia

Teléfono de atención al usuario (de 9:00 a 14:00 horas): 687 316 866

Email: formacion@aemind.es

Web: www.aemind.es

Síguenos en facebook 