



RETIRO DE MINDFULNESS y AUTOCOMPASIÓN:

Habitando el Silencio:

CONECTA CON LA SABIDURIA DE TU CORAZÓN

8, 9 y 10 de julio de 2022

Casa Cristo del Pardo
MADRID

INSTRUCTORES:

Mari Luz Gómez Quijano
Sandra Milena Hernández Osorio
Trained MSC Teachers

Rheme Martín Peña
Yoga Compasivo

PROPOSITO

Practicar Mindfulness y Autocompasión principalmente en SILENCIO.

- El retiro es una oportunidad para darse un baño de Mindfulness y Compasión.
- Todo lo que tenemos que hacer es abrirnos a la experiencia momento a momento y darnos amabilidad y compasión... Y ver qué sucede.
- Mantendremos el noble silencio a lo largo del retiro. Que significa una “quietud consciente, intencionada”. El silencio dirige nuestra atención hacia adentro.
- Aunque puedes ser amable con otros, por favor no los comprometas con tus palabras; permite que los demás tengan su propia experiencia, y al mismo tiempo date permiso para sentirte libre de la obligación de prestar atención a los demás.

ACTITUD

Te sugerimos abordar el retiro como un espacio de autocuidado y disfrute de tu interior.

- Donde viviremos el amor y cuidado tanto a la naturaleza como a los compañeros que compartirán contigo esta experiencia, y sobre todo hacia ti mismo/a.
- A lo largo del retiro alternamos meditaciones, prácticas sentados con prácticas en movimiento (paseos contemplativos, yoga compasiva, comida consciente).
- Se estará en silencio (interno y externo) en todo momento, incluidos los periodos de tiempo libre, excepto si necesitas hacer alguna consulta urgente a los facilitadores.
- No se deben usar dispositivos tecnológicos, solo si fuera estrictamente necesario puedes hacerlo, por medio de mensajes escritos.
- Se puede dar el teléfono fijo del centro a los familiares y si hubiera cualquier situación de urgencia se nos haría saber de forma inmediata.

FECHA Y HORARIO

- Llegada y recepción entre las 18:00 h. a 19:00 h.
- Comenzamos a las 19:00 h. Con la presentación, dudas e instrucciones.
- Finalizamos el domingo a las 14:00 h.

LUGAR

- Casa Cristo de el Pardo.
Pista Cristo de el Pardo, 11. 28048 – Madrid
- www.casacristodelpardo.org

INVERSIÓN

Incluye alimentación vegetariana y habitación individual.

- 250€

EQUIPO QUE TE ACOMPAÑA

MARI LUZ GÓMEZ QUIJANO:



- Psicóloga sanitaria, Col. M-10.446. Fundadora de “Despierta! Psicología y Mindfulness.”
- Más de 25 años de experiencia en psicoterapia individual y de grupos.
- Clínico EMDR certificada por la asociación de EMDR España. Experta en trauma.
- Especialista en Integración del Ciclo Vital. Máster en hipnosis integradora.
- Trained Teacher of Mindful Self Compassion. Entrenadora de Mindfulness 8 semanas (MBSR). Acompañante de retiros de silencio de Mindfulness y Compasión y de sesiones de meditación en grupo periódicas.

SANDRA MILENA HERNÁNDEZ OSORIO:



- Trabajadora Social y Terapeuta. Experiencia profesional a nivel internacional en el área de Bienestar Social y Recursos humanos.
- Acreditada como Formadora Experta Universitaria en Mindfulness e Inteligencia Emocional (Universidad de Málaga – UMA), Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en el Doctorado en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga.
- Más de 10 años de experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en el ámbito organizacional y Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía.
- Trained Teacher of Mindful Self Compassion.
- Presidente de la Asociación Respira Presente.

RHEME MARTÍN PEÑA:



- Profesora de yoga.
- Más de 20 años de experiencia en yoga. Clases en grupo y personalizadas.
- Certificada en yoga por Instituto de Estudios del Yoga.
- Formada en Alimentación Ayurveda (Ahara) Ayurveda Instituto.
- Diploma en Masaje Ayurveda (Snehana) Ayurveda Instituto.
- Certificada en PNL código clásico ITA.
- Master en PNL Practitioner ITA y NLP Busines Institute.
- Certificada en Programa de Reducción del Estrés, basada en la atención plena (REBAP o MBSR) por Mindfulness Sevilla, Pilar Ariza.

LO QUE SE NECESITA LLEVAR AL RETIRO

- Ropa cómoda, para meditación, yoga o estiramientos.
- Zapatillas de deporte para caminar por el exterior.
- Material de meditación: se puede traer un cojín de meditación, manta y esterilla. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla, excepto el yoga.
- Se puede llevar comida para picar entre horas (galletas, frutos secos, etc.) o cualquier tipo de alimento extra que necesites. No pondremos reglas al respecto, cuídate como mejor te parezca.
- Objetos de aseo personal; bolígrafo y libreta o diario de meditación para escribir reflexiones sobre las experiencias de las prácticas.
- Para asegurar la puntualidad en cada práctica, sería recomendable disponer de un reloj de pulsera o similar y así evitar tener que llevar el móvil y usarlo como reloj.
- Los facilitadores del retiro avisamos en cada transición de una práctica a otra, pero si alguien se retira a su habitación, es su responsabilidad acudir a la hora en la siguiente práctica meditativa.

LO QUE NO HAY QUE LLEVAR

- Ropa de cama (sábanas y mantas), toallas; nada para leer ni oír música.
- No hay que traer dispositivos tecnológicos como tablets u ordenadores.
- Se pueden llevar los móviles, pero permanecerán apagados o silenciados y durante el periodo de silencio no se utilizarán salvo emergencia.

FORMA DE PAGO Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

- Diligenciar el formulario de inscripción:
<https://forms.gle/GFjk1SVsTWCUeXLMA>
- Ingresar el importe en la cuenta bancaria:
IBAN ES95 1465 0100 911712955270 (Titular Mari Luz Gómez Quijano).
- En concepto: TU NOMBRE Y APELLIDO.
- Enviar el justificante bancario al correo electrónico:
info@mariluzgomezquijano.com o info@respirapresente.com
O si prefieres al móvil: +34 650431028 O +34 695011708

TELÉFONOS DE CONTACTO:

- Mari Luz Gómez Quijano: +34 650431028
- Sandra M. Hernández Osorio: +34 695011708



El silencio es algo que viene de tu corazón, no del exterior. No significa no hablar, significa que nada te perturba en tu interior.

Thich Nhat Hanh