



## Retiro de profundización en Mindfulness

29 de diciembre 2016



Casa de Ejercicios Santos Ángeles, Zaragoza

**INSTRUCTORES:**

Paola Herrera Mercadal. Master en Mindfulness, Universidad de Zaragoza



El objetivo de un día de práctica de mindfulness es experimentar plenamente sus efectos, así como practicar y profundizar en las técnicas más habituales de meditación basada en mindfulness. **NO ES IMPRESCINDIBLE EXPERIENCIA PREVIA DE MINDFULNESS**, pero sí recomendable.

Este taller tendrá una duración de **8 horas** e incluirá espacios de diálogo y preguntas sobre la práctica. Habrá un período de silencio de 11 a 18h, incluyendo el período e la comida.

Este taller será de interés para cualquier persona que quiera conocer y practicar mindfulness por interés personal y para profesionales que están utilizando o están pensando en aplicar terapias basadas en mindfulness.

### Fecha y Horario

29 de diciembre de 2016

De 10 a 18.30h

### Lugar del retiro

Casa de ejercicios "**Santos Ángeles**" de las Religiosas Angélicas

Venta del Olivar, 209 • 50011 ZARAGOZA

### Información e inscripciones

Mandar email a: [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es)

[www.masterenmindfulness.com](http://www.masterenmindfulness.com)

### A tener en cuenta

Es necesario llevar ropa cómoda, esterilla o manta y cojín de meditación (si se desea se puede meditar en silla).

### Precio

80€ por persona (incluye comida). Personas con dieta especial (celiacos, vegetarianos, veganos, etc.) avisar con antelación.

- El pago se realiza por transferencia a:

DHARAMSALA, INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

ES64 2085 8278 0003 3016 2746

Una vez realizado el pago mandar justificante de transferencia a [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es) para completar la inscripción.

**PLAZAS LIMITADAS:** 50 personas.

### **CONTACTO**

Teléfono: 976506578

Email: [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es)