

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS



Dharamsala
MINDFULNESS

INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Retiro de Compasión: Cuidarse y quererse a uno mismo



Javier García Campayo y Mayte Navarro

Del 16 al 18 de Noviembre



La Quinta Julieta. Paseo del Canal, 144. 50007 Zaragoza

Programa orientativo



Viernes 16

19 h. Recepción y
20 h. Presentación del curso y participantes
21 h. Cena
22,30 h Meditación: Introducción a la compasión
NOBLE SILENCIO

Sábado 17

8.00 h. Despertar
8.30 h. Dinámica/Meditación
9.30 h. Desayuno
10.30h. Meditación de compasión para las emociones difíciles
12h Descanso
12.30h Meditación: Metta hacia los demás
14 h. Comida
15h. Descanso
16.30 h. Meditación: Darnos afecto a nosotros mismos
18.15 h. Merienda
19 h. Meditación: La falacia de las categorías
20.30h Descanso
21 h. Cena
22.30 h. Meditación

Domingo 18

8.30 h. Despertar
9.00 h. Dinámica/Meditación.
FIN DEL NOBLE SILENCIO
10.15 h. Desayuno
11.30 h. Meditación: Dar al mundo la gratitud que hemos recibido
12.30 h. Coloquio y puesta en común de la experiencia. Cierre y abrazo tántrico
14.15 h. Comida

Durante el retiro habrá posibilidad de entrevistas personales breves (15 mn) con los instructores

Fecha y Horario



Comienzo: Viernes 16 de Noviembre. Recepción 19:00
Finalización: Domingo 18 de Noviembre. Cierre 16:00

Lugar



La Quinta Julieta
Paseo del Canal, 144 • 50007 ZARAGOZA

Información e inscripciones



Mandar email a: unizar.maytenavarro@gmail.com

Precio y pago



-*Alumnos del Máster y ex alumnos*: 95 alojamiento + 125 enseñanza, TOTAL 220€

-*No alumnos*: 95 alojamiento + 150 enseñanza, TOTAL: 245€

(Incluye alojamiento en régimen de pensión completa desde la cena de viernes hasta la comida del domingo en habitaciones individuales).

- El pago se realiza por transferencia a:

Se indicará el abono del alojamiento y la enseñanza cuando sea confirmada la inscripción. Y una vez realizado el pago deberá de enviarse el justificante de transferencia a unizar.maytenavarro@gmail.com

A tener en cuenta



Es necesario llevar ropa cómoda, esterilla o manta y cojín de meditación.

Personas con dieta especial (celiacos, vegetarianos, veganos, etc.) avisar con antelación.

PLAZAS LIMITADAS: 40 personas.

CONTACTO

Teléfono: 976506578

Email: unizar.maytenavarro@gmail.com