

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS



Dharamsala
MINDFULNESS

INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

**Retiro:
Mindfulness del Tono Sensorial
(Vedana)**

MARTINE BATCHELOR

Del 8 al 10 de Mayo de 2020

Casa San Felip Neri

(Barcelona)



MARTINE BATCHELOR vivió en Corea como una monja Zen bajo la guía del Maestro Kusan durante diez años. Es autora de *Meditation for Life, The Path of Compassion, Women in Korean Zen and Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits*. Forma parte del Consejo de Maestros de la Casa Gaia. Da formación en retiros de meditación en todo el mundo y vive en Francia. Sus últimos trabajos son *The Spirit of the Buddha* y *What is this?*.

CONTENIDO DEL RETIRO

Mindfulness del Tono Sensorial (vedana):

Durante este fin de semana Martine explorará la atención plena de los tonos de los sentimientos, que supone segundo fundamento de la práctica de mindfulness. En primer lugar se presentarán los diferentes aspectos de la atención plena. En segundo lugar, se definirán los tonos de los sentimientos y, en tercer lugar, cómo ser conscientes de ellos.

El término Pali “vedana” hace referencia al tono afectivo de la experiencia. Cuando entramos en contacto a través de uno de nuestros seis sentidos con el medio ambiente, experimentamos un tono de sensación agradable, desagradable o ni agradable ni desagradable. Es importante tomar conciencia de que estos tonos se construyen, no son un hecho, no residen en el objeto con el que entramos en contacto. Es vital ser consciente de los tonos de sensación, ya que surgen extremadamente rápido y tienen un profundo impacto en nuestro comportamiento.

HORARIO

Viernes 22

17,30 h. Inicio y presentación
18,30 h. Tiempo libre
20,00 h. Cenar
21,00 h. Caminar
21,30 h. Sedente
22,00 h. Fin del día

Sábado 23

7,00 h. Despertar
7,30 h. Sedente
8,00 h. Caminar
8,30 h. Desayuno
10,00 h. Guía-Instrucciones
10,30 h. Sedente
11,00 h. Caminar
11,30 h. Sedente
12,00 h. Caminar
12,30 h. Comentarios
13,00 h. Comida
15,00 h. Meditación guiada
15,45 h. Caminar
16,00 h. Sedente
16,45 h. Caminar
17,30 h. Comentario
18,30 h. Tiempo libre
20,00 h. Cenar
21,00 h. Caminar
21,30 h. Sedente
22,00 h. Fin del día

Domingo 24

7,00 h. Despertar
7,30 h. Sedente
8,00 h. Caminar
8,30 h. Desayuno
10,00 h. Guía-Instrucciones
10,30 h. Sedente
11,00 h. Caminar
11,30 h. Observaciones finales
12,00 h. Cierre
13,00 h. Comida

Lugar



CASA SANT FELIP NERI • Nena Casas, 37-47. 08017 Barcelona

Información e Inscripciones



Enviar email a Álex Freire a info@PortalMindfulness.com

Precio y Pago



Enseñanzas 250 Euros.

Precios del alojamiento en pensión completa durante el retiro por persona:

INDIVIDUAL

IBC – Individual con lavabo. Baño compartido 120 €

~~IB – Individual con baño 140€ (agotadas)~~

DOBLE

DB – Doble compartida con baño 125 €

DBC – Doble compartida con lavabo. Baño compartido 115€

Reserva/Transferencia: 250€ + alojamiento escogido (Consulta disponibilidad de plazas antes de hacer el ingreso en info@PortalMindfulness.com)

Titular: Asociación Española para la Investigación en Mindfulness y Compasión

ES27 2085 5241 1003 3165 5215

Una vez realizada la transferencia enviar copia a info@PortalMindfulness.com Indicar nombre + Batchelor+ y opción alojamiento escogido en el concepto.

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.

El retiro será **en francés con traducción** secuencial.

Plazas Limitadas: 40 personas

Contacto: Álex Freire, info@PortalMindfulness.com