



RETIRO

Mindfulness en la vida cotidiana

MAR DE FULLES DEL 19 AL 21 DE ENERO 2018

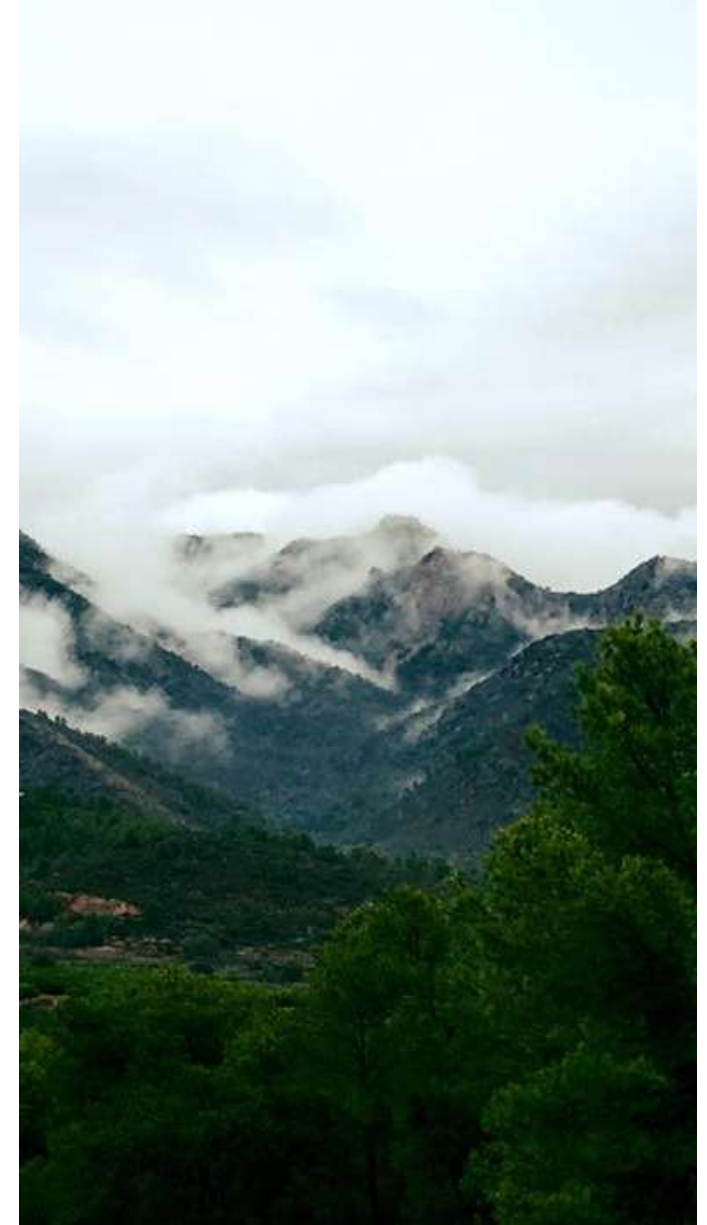
Un retiro para afianzar tu practica diaria

A veces nos encontramos con la dificultad de compaginar la práctica diaria de mindfulness con las obligaciones y demandas de nuestra vida cotidiana. En muchos casos, nuestras intenciones quedan sofocadas por el sinfín de tareas y compromisos a los que tenemos que atender.

En este retiro, eminentemente práctico y vivencial, podrás afianzar y profundizar en tu práctica. Alternaremos explicaciones que compartir en grupo y prácticas que nos ayudarán a integrar el mindfulness. Utilizaremos prácticas de Kindfulness (mindfulness con corazón).

Exploraremos medios que nos ayudarán a mantener viva y presente la práctica de mindfulness en medio de las vicisitudes de nuestra vida cotidiana. En el Retiro tendremos la oportunidad de contactar con lugares en nosotros mismos que a veces tenemos olvidados como :

- La Simplicidad
- El Silencio
- La Escucha
- El Compartir



A photograph of a woman with curly hair, wearing a dark tank top, sitting cross-legged on the grass in a meditative pose. She is holding a thin string or thread in her hands. The background shows lush green foliage. The image is overlaid with a semi-transparent green filter.

Mita Beutel

Instructora de Mindfulness en BMIT (Basic Mindfulness Instructor Training) otorgado por Quietud Mindfulness Center y el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Profesora en el FIM (Formación de Instructores de Mindfulness) que se realiza en Barcelona junto con la Universidad de Zaragoza. Musicoterapeuta y terapeuta corporal. Empieza sus estudios en Danza Clásica a los 7 años y conoce la Terapia Corporal a los 21 años de la mano de la maestra Milena Morozowich. Milena prepara a Mita como su única instructora de su técnica. Se forma en Expresión Corporal. Al viajar a India Mita conoce una nueva manera de abordar el cuerpo y el movimiento pasando a un camino de investigación profunda. Empieza la carrera de Comunicación y Artes del Cuerpo en la Universidad Católica de São Paulo (PUC). Musicoterapia en la Facultad de Artes de Sao Paulo. Postgrado de Experto en Expresión Artística y Danza en España. Profesora acreditada en Explorando la Quietud de Mike Boxhall. Actualmente colabora con Asociaciones e Instituciones, creando y ejecutando Proyectos relacionados al Desarrollo Humano y Atención Plena. Ha desarrollado la formación en su técnica de movimiento llamada : Danza Espejo.

A portrait of Manu Mariño, a man with a beard and mustache, looking slightly to the right. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter.

Manu Mariño

Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Terapeuta Mindfulness Asesor y Formador en Mindfulness Maestro de Meditación Inshight (Mindfulness - Visión Clara y Profunda-Vipassana) certificado la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia por el Maestro de Meditación Dhiravamsa. Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall para enseñar el trabajo Explorando la Quietud Dirige con Javier García Campayo el Retiro final del Master de la Universidad de Zaragoza en Estercuel. Profesor de la Formación BMIT (Basic Mindfulness Instructor Training) , Programa básico de Instructores de Mindfulness avalado por la Universidad de Zaragoza. Profesor en el FIM (Formación de Instructores de Mindfulness) que se realiza en Barcelona junto con la Universidad de Zaragoza. Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en El Centro de Meditación y Mindfulness Gaia House de Insight Meditation en Inglaterra. - Retiro de una semana de Satipatthana - A Study/Practice Retreat (CDPP) from 15 to 22 June 2012, perteneciente al retiro del master de mindfulness de la Universidad de Oxford. Director Quietud Mindfulness Center en Santiago de Compostela. Centro de Formación y Terapia Mindfulness.

LUGAR

HOTEL MAR DE FULLES

<http://www.mardefulles.es>

Coordenadas 39°49´02.02 N 0°17´25.62 W //
Alfondeguilla, junto a la Vall D´uixó. Castellón.

En el claro de un bosque centenario de 160.000m2 está ubicado el centro de Mar de fullles. Establecimiento con exigentes criterios éticos y medioambientales. Edificio bioclimático, huerto ecológico, autosuficiente energéticamente.

Huerto ecológico. Días para conectar con los orígenes de la tierra mientras disfrutas de una alimentación saludable,



ORGANIZA ELEPHANT PLENA



MÁS INFORMACIÓN

info@elephantplena.com

607 305 932

www.elephantplena.com

Este retiro acredita horas de práctica para la formaciones de Instructores en Mindfulness (FIM) de Elephant Plena, el Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, para el BMIT y el FIM de Barcelona.

INSCRIPCIÓN

https://docs.google.com/forms/d/1o6eTZ3oscDEgfg2AQbAQYQZknoMmMWxAtUSD_OH6C3w/viewform?edit_requested=true

