



IAMindfulness
Instituto Asturiano Mindfulness

es tu momento

INSTRUCTORES ACREDITADOS

Lolo Mántaras
José Ovies

FECHAS Y HORARIO

Sábado 18 de Junio desde
las 10h hasta las 18h.

LUGAR Y ALOJAMIENTO

La Casina del Árbol, Caserío
La Reguera, 17, Llaranes,
Aviles, Asturias
(<https://goo.gl/maps/rARbXuWPIHB2>)

PRECIOS

Alumnos IAM 60€
Resto personas 80€
Todo incluido.

INSCRIPCIONES

jose.ovies@iamindfulness.com
lolomantaras@iamindfulness.com
Las plazas son limitadas.

Retiro de 1 día Mindfulness 18 junio 2022

Para practicar Mindfulness o Conciencia Plena en silencio, en un entorno privilegiado, disfrutando de la naturaleza. Dirigido principalmente a aquellas personas que han realizado un programa de mindfulness o que practican regularmente.

CARACTERÍSTICAS DEL RETIRO

- El Retiro se inspira en el estilo VIPASSANA y se desarrolla durante 8 horas en silencio.
- El programa alterna meditaciones sentadas y caminando, con estiramientos y sesiones de yoga guiado. Se propondrán diversas meditaciones, algunas guiadas y otras en silencio.
- El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness) de forma sostenida, para “estar más presente” con aquello que está ocurriendo momento a momento, sin las distracciones de la vida cotidiana, para profundizar en la práctica.
- La intención es descansar el cuerpo y la mente. Un día para practicar conciencia plena es un día de descanso. Implica poner freno - físico y mental - al ritmo cotidiano.
- El alojamiento será en La Casina del Árbol, situada en Llaranes, Avilés (Asturias) (<https://goo.gl/maps/rARbXuWPIHB2>)
- La comida será sencilla y de tipo vegetariano. En todo momento los participantes tendrán a su disposición fruta, infusiones y frutos secos para el que lo desee.
- Organizado por el Instituto Asturiano de Mindfulness, que facilita programas de formación en Mindfulness desde 2018 en Asturias.
- El retiro estará a cargo de:
 - LOLO MÁNTARAS Instructor Mindfulness MBSR Acreditado (Miembro de la asociación profesional de instructores mindfulness MBSR de España).
 - JOSE OVIES Instructor Acreditado Mindfulness MBSR, Certificado por IMTA (International Mindfulness Teachers Association)



MÁS INFO
INSCRIPCIONES

www.IAMindfulness.com

jose.ovies@iamindfulness.com - 684624013