



# EXPERIENCIA ESTOICA EN LA MONTAÑA ASTURIANA 19-21 Agosto 2022

Fin de semana para alejarse un tiempo de las comodidades y responsabilidades cotidianas. Un espacio en las montañas donde soltar la prisa, meditar, caminar, hacer ejercicio y reflexionar sobre aspectos importantes de la vida que suelen apartarse por las urgencias del día a día.

## INFO SOBRE LA EXPERIENCIA

- Se llevará a cabo en las cabañas de pastores que están a las puertas de picos de Europa en Següencu.
- Se llegará, y volverá, a través de una ruta a pie desde el río Dobra (9 km, 750 m desnivel positivo).
- No habrá ni restaurante, ni catering, aunque en la cabaña-cocina se encontrarán a disposición los alimentos de cada día junto con el material y fogones para ser preparados.
- No habrá bebidas estimulantes, ni alcohólicas, ni productos ultra procesados azucarados, aunque sí habrá alimentos sencillos que aportarán vitalidad.
- No habrá clases magistrales, ni formaciones, aunque sí habrá espacios para compartir en grupo cómo aplicar la sabiduría de la filosofía estoica para hacer frente a la adversidad.
- No habrá ni hotel, ni albergue, ni apartamento, ni casa para alojarse, aunque sí habrá una cabaña en la que cobijarse.
- No habrá camas, aunque sí puedes dormir en tu esterilla y saco de dormir bajo un techo o las estrellas.
- No se trata de un retiro de silencio, ni de meditación, aunque sí habrá espacios para el silencio y la meditación en la naturaleza.
- No habrá ni agua corriente, ni caliente, aunque sí agua potable de manantial.
- No habrá un baño, ni un aseo, aunque sí un wc inodoro ecológico seco.
- No habrá electricidad, aunque sí habrá una pequeña lámpara, velas y linternas para iluminarnos en la noche.
- Sí habrá cobertura, aunque no tecnología para aprovecharla.
- Sí se requiere un estado físico adecuado, aunque nada tan exigente que no esté al alcance de la mayoría.
- Sí confiamos en tus capacidades, aunque para evitar malos entendidos, habrá una entrevista previa.
- Organizado por el Instituto Asturiano de Mindfulness, que facilita programas de formación, retiros y actividades desde 2018 en Asturias.

**José Ramón Narciandi**  
**Lolo Mántaras**

### FECHAS Y HORARIO

Desde el viernes 19 a las 17h.  
hasta el domingo 21 de  
agosto a las 19 h.

### LUGAR

Següencu - Cangas de Onís

### PRECIOS

180€

### INSCRIPCIONES

[jrnarciandi@iamindfulness.com](mailto:jrnarciandi@iamindfulness.com)  
[lolomantaras@iamindfulness.com](mailto:lolomantaras@iamindfulness.com)  
8 plazas max.

Imprescindible entrevista  
telefónica previa antes de  
formalizar inscripción



**MÁS INFO**  
**INSCRIPCIONES**

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

[instituto@iamindfulness.com](mailto:instituto@iamindfulness.com) - 696 77 10 17