

RETIRO DE BIENESTAR

Conecta con tu Luz Interior

14, 15 y 16 de junio de 2024
Casa Diocesana, Málaga

Instructores:
Sandra M. Hernández Osorio
Mari Luz Gómez Quijano

Más información:

info@respirapresente.com + 34 695 011 708
info@mariluzgomezquijano.com + 34 650 431 028

Organizan:



respirapresente.com

[@respirapresente](https://www.instagram.com/respirapresente)



Despierta!
PSICOLOGÍA & MINDFULNESS

mariluzgomezquijano.com

[@mariluzgomezquijano](https://www.instagram.com/mariluzgomezquijano)



Por qué un retiro:

La velocidad y el ruido de nuestras vidas cotidianas no suelen dejar espacio ni tiempo para que el equilibrio natural del cuerpo-mente y el corazón se recuperen.

El retiro es una pausa que permite que el cuerpo se repare y las cualidades del corazón se despierten de nuevo; ahora más que nunca necesitamos cuidarnos y encontrar dentro de nosotros ese espacio de quietud y serenidad que nos ayude a recargar nuestra energía y llenarnos de calma y alegría.



Metodología y conexión

A lo largo del fin de semana, se irán combinando prácticas meditativas guiadas de Mindfulness y Autocompasión y actividades para el bienestar.

Habrá MOMENTOS de práctica corporal guiada,
MOMENTOS de meditación en movimiento y caminar consciente,
MOMENTOS de silencio,
MOMENTOS para comer conscientemente,
MOMENTOS en la naturaleza,
MOMENTOS de conexión contigo mism@ y con los demás.



A quién va dirigido este retiro:

Este encuentro está abierto a cualquier persona que desee detenerse conscientemente y familiarizarse con la práctica del Mindfulness, cultivando su bienestar personal y relacional.

Participar en este retiro no requiere experiencia previa en Mindfulness, meditación, ni en yoga.





Fecha y horario

- 14, 15 y 16 de junio.
- Llegada y recepción entre las 18:00 h. a 19:00 h.
- Comenzamos a las 19:00 h, con la presentación, dudas e instrucciones.
- Finalizamos el domingo a las 14:00 h.



Lugar

Casa Diocesana Málaga.
Pasaje de los Almendrales, 2-4.
29013 – Málaga
www.casadiocesanamalaga.com - Contamos con parking.



Inversión

Tarifa reducida 350€ hasta el 6 de mayo.
Tarifa normal: 390€

Incluye alimentación vegetariana.
Habitación y baño individual.

-Tarifa reducida para alumnos de Respira Presente y Despierta!
Psicología y Mindfulness.





EQUIPO QUE TE ACOMPAÑA:



Sandra Milena Hernández Osorio

Trabajadora Social - Psicoterapeuta de la Universidad Pontificia Bolivariana (U.P.B).

Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en Psicología Básica en el Doctorado en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga.

Experiencia profesional a nivel internacional en el área de Bienestar Social y Recursos humanos.

Más de 10 años de experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y Compasión en el ámbito organizacional y Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía.

Trained Teacher of Mindful Self Compassion (MSC).

Miembro fundador y presidente de la Asociación: Respira Presente.

Website: www.respirapresente.com



Mari Luz Gómez Quijano

Psicóloga sanitaria, Col. M-10.446. Fundadora de “Despierta! Psicología y Mindfulness.”

Más de 25 años de experiencia en psicoterapia individual y de grupos.

Clínico EMDR certificada por la asociación de EMDR España. Experta en trauma.

Especialista en Integración del Ciclo Vital. Máster en hipnosis integradora.

Trained Teacher of Mindful Self Compassion (MSC).

Entrenadora de Mindfulness 8 semanas (MBSR).

Acompañante de retiros de silencio de Mindfulness y Compasión y de sesiones de meditación en grupo periódicas.

Website: www.mariluzgomezquijano.com



forma de pago y procedimiento de inscripción

- Diligenciar el formulario de inscripción:

<https://forms.gle/Wqsg5UjWbPvmWkH16>

- Ingresar el importe en la cuenta bancaria:

IBAN ES95 1465 0100 911712955270 (Titular Mari Luz Gómez Quijano).

En concepto: Tu nombre, apellidos y Retiro de junio.

Enviar el justificante bancario al correo electrónico:

info@respirapresente.com o info@mariluzgomezquijano.com

O si prefieres al móvil: +34 695011708 o +34 650431028



Lo que se necesita llevar al retiro

- Ropa cómoda, para meditación, yoga o estiramientos.
- Zapatillas de deporte para caminar por el exterior.
- Material de meditación: se puede traer un cojín de meditación, manta y esterilla. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en silla.
- Se puede llevar comida para picar entre horas (galletas, frutos secos, etc.) o cualquier tipo de alimento extra que necesites. No pondremos reglas al respecto, cuídate como mejor te parezca.
- Objetos de aseo personal; bolígrafo y libreta o diario de meditación para escribir reflexiones sobre las experiencias de las prácticas.
- Para asegurar la puntualidad en cada práctica, sería recomendable disponer de un reloj de pulsera o similar y así evitar tener que llevar el móvil y usarlo como reloj.



Los facilitadores del retiro avisamos en cada transición de una práctica a otra, pero si alguien se retira a su habitación, es su responsabilidad acudir a la hora en la siguiente práctica meditativa.



Lo que NO hay que llevar

- Ropa de cama (sábanas y mantas) y toallas.
- Se pueden llevar los móviles, pero permanecerán apagados o silenciados y durante el periodo de silencio no se utilizarán salvo emergencia.



teléfonos de contacto

- Sandra M. Hernández: +34 695011708
- Mari luz Gómez: +34 65043102



Cuando te rodeas de personas con luz...
lo ves todo más claro.

