



RETIRO DE MEDITACIÓN

PROGRAMA DEL SÁBADO *SIN ALOJAMIENTO

MAÑANA

11:00-11:30H

RECEPCIÓN Y BIENVENIDA

11:30-12:30H

REFLEXIÓN Y MEDITACIÓN SOBRE COMO MINDFULNESS GESTIONA LAS EMOCIONES: ANSIEDAD, LA ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI.

12:30H-13:00H

MINDFUL EATING

13H-13:30H

PASEO CONSCIENTE

13:30-14:00H

REFLEXIÓN SOBRE LOS DESCUBRIMIENTOS REALIZADOS DURANTE LA MAÑANA

14H-15:00H

COMIDA

TARDE

15:30H-16:30H

VOLVER A TI, VOLVER A CASA

16:30-17H

ESTIRAMIENTOS Y MOVIMIENTOS AMABLES

17H-18H

REFLEXIÓN Y DINÁMICA GRUPAL SOBRE SEMBRAR BUENAS INTENCIONES

18H-18:30H

PAUSA PARA CAFÉ

18:30H-19:30H

REFLEXIÓN Y EJERCICIO GRUPAL SOBRE COMO NUESTROS PENSAMIENTOS PUEDEN LLEGAR A DOMINARNOS SI NOS SOBRE-IDENTIFICAMOS CON ELLOS.

19:30-20H

MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

21:00-22:00H

CENA

22:00-22:30H

PRACTICA NOCTURNA