



# RETIRO DE MEDITACIÓN

## PROGRAMA DEL SÁBADO

### 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

Rocamador



# RETIRO DE MEDITACIÓN

## PROGRAMA DEL DOMINGO

MAÑANA

**8.30-9H**

MEDITACIÓN DE BUENOS DÍAS

**9-10H**

DESAYUNO

**10-11H**

DINÁMICA GRUPAL Y POSTERIOR REFLEXIÓN  
SOBRE UNA ADECUADA REGULACIÓN  
EMOCIONAL EN LA COTIDIANIDAD.

**11-11:30H**

EXPRESIÓN CORPORAL: DEJA QUE TU  
CUERPO SE EXPRESE EN LIBERTAD

**11:30-13:00**

CIERRE Y CLAUSURA