

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS



Dharamsala
MINDFULNESS

INSTITUTO DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Retiro

**“Comprendiendo los aspectos
externos, internos y ocultos de la
atención plena”**

Dr Edo Shonin

Del 1 al 3 de Junio de 2018



**La Quinta Julieta (Paseo del Canal)
Zaragoza**

INSTRUCTOR



Dr. Edo Shonin, director del *International Mahayana Bodhayati School of Buddhism*.

El Venerable **Dr Edo Shonin** es monje budista desde hace 30 años. Director del *International Mahayana Bodhayati School of Buddhism*. Ha recibido la ordenación más alta por la tradición budista Theravada. Es director de investigación en el *Awake to Wisdom Centre for Meditation and Mindfulness Research* y psicólogo investigador en *Nottingham Trent University (UK)*. Pertenece al consejo editorial de *Mindfulness International Journal of Mental Health and Addiction*.



Ha participado en más de 100 publicaciones académicas relacionadas con el estudio científico de mindfulness y la práctica budista. Es autor de *'The Mindful Warrior: The Path to Wellbeing, Wisdom and Awareness'*, y editor principal del volumen de primavera de *'Buddhist Foundations of Mindfulness'* y *'Mindfulness and Buddhist-derived Approaches in Mental Health and Addiction'*. Dirige la práctica de meditación y el blog de investigación: www.edoshonin.com.

RETIRO MINDFULNESS



Comprendiendo los aspectos externos, internos y ocultos de la atención plena

Algunos de los temas que exploraremos son:

- Pasos a seguir para la práctica efectiva de la atención plena
- Sabiduría en el trabajo
- Más allá de mindfulness
- Encontrar la plenitud en el vacío

FECHA Y HORARIO



Comienzo: Viernes 1 de junio. Recepción 16:00

Finalización: Domingo 3 de junio. Cierre 16:00

.....
Planificación orientativa de la jornada¹

Viernes 1 de junio:

- 16.00: Recepción y bienvenida
- 17.00: meditación semi-guiada (30-45 minutos)
- 18.30: conferencia informal y diálogo / finalización con práctica de movimientos corporales conscientes (60-75 minutos)
- 20.30: cena (primeros 15 minutos de silencio)
- Tiempo libre
- 23.00 – hasta el desayuno: silencio contemplativo

¹ Los horarios y distribución de las actividades son flexibles y pueden estar sujetos a cambios menores.

Sábado 2 de junio:

- 8.15: Meditación guiada (30-45 minutos)
- 9.00: Desayuno (primeros 15 minutos de silencio)
- 10.15: conferencia formal y diálogo (60-90 minutos)
- 11.45: descanso/café
- 12.15: actividad mindfulness (30-45 minutos)
- 14.00: comida (primeros 15 minutos de silencio)
- Tiempo libre
- 17.00: meditación semi-guiada (30-45 minutos)
- 18.30: conferencia informal y diálogo / finalización con práctica de movimientos corporales conscientes (60-75 minutos)
- 20.30: cena (primeros 15 minutos de silencio)
- Tiempo libre
- 23.00 – hasta el desayuno: silencio contemplativo

Domingo 3 de junio:

- 8.15: Meditación guiada (30-45 minutos)
- 9.00: Desayuno (primeros 15 minutos de silencio)
- 10.15: conferencia formal y diálogo (60-90 minutos)
- 11.45: descanso/café
- 12.15: actividad mindfulness (30-45 minutos)
- 14.00: comida (primeros 15 minutos de silencio)
- Cierre del retiro y despedida

LUGAR



La Quinta Julieta
Paseo del Canal • 50007 ZARAGOZA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



Mandar email a:

retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com

www.masterenmindfulness.com

PRECIO Y PAGO



-*Alumnos del Máster y ex alumnos*: 95 alojamiento + 125 enseñanza, TOTAL 220€

-*No alumnos*: 95 alojamiento + 150 enseñanza, TOTAL: 245€

(Incluye alojamiento en régimen de pensión completa desde la cena del viernes hasta la comida del domingo en habitaciones individuales. La pernoctación es obligatoria para favorecer la vivencia plena del retiro).

- ¿Cómo me inscribo?

- 1º. Manda un mail con tu nombre completo a retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com y te indicaremos si quedan plazas disponibles. En caso afirmativo, te remitiremos la información del pago del alojamiento y la enseñanza.
- 2º. Realiza ambos pagos, del alojamiento y de la enseñanza por separado, por transferencia.
- 3º. Remite a retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com los justificantes de pago y procederemos a formalizar tu inscripción.

A TENER EN CUENTA



Los contenidos del retiro no se solapan con la formación impartida por el ponente en las sesiones del Máster.

Es necesario llevar ropa cómoda, esterilla o manta y cojín de meditación.

RETIRO CON TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA

PLAZAS LIMITADAS: 50 personas.

CONTACTO

Teléfono: 976506578 (preguntar por Alicia o Irene)

Email: retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com