



# RETIRO URBANO DE MINDFULNESS PRESENCIAL ©

## CULTIVA TU CALMA

La **atención plena** puede ser una herramienta maravillosa para lidiar con el estrés, la ansiedad y la incertidumbre de circunstancias desafiantes. Puede ayudarnos a encontrar una sensación de calma y estabilidad, a conectar con la amabilidad y brindarles espacio a nuestras experiencias para que sean tal cual se presentan sin generar tanta resistencia, la que a menudo impacta en nuestro cuerpo y estado emocional.

La modalidad **retiro** nos ofrece un espacio de encuentro con uno mism@ **de recuperación mental, emocional y física**. Su simplicidad y poder está en que, al mantenernos conectados en modo práctica mindful, es más fácil no sentirnos tentados por caer en la rumiación y desconectar de nuestras obsesiones e ideas recurrentes. A su vez, esto nos permite estar presentes y más fortalecidos para apoyar a los demás en nuestras vidas.

### ¿Cómo es la modalidad?

Es presencial, y se realizará en Los Dominicos N° 8630 of. 805. Las Condes - (metro Los Dominicos).

### ¿Cuándo y a qué hora se realizará?

Se realizará el día domingo 8 de septiembre de 9:00 a 13:00 hrs. (jornada de media mañana)

### ¿A quién está dirigido?

El retiro urbano de mindfulness de medio día, es adecuado para cualquier persona adulta interesada en mindfulness y entrenamiento mental, tanto para principiantes como para practicantes avanzados.

# RETIRO URBANO DE MINDFULNESS PRESENCIAL ©

CULTIVA TU CALMA



## ¿Qué se realizará durante el retiro?

Habrá períodos alternos de silencio y práctica guiada, con el apoyo de charlas breves y lecturas. Incluye respiración consciente, prácticas sentadas, acostada, de pie y en movimiento como (mindful movement) y práctica caminando (mindful walking). Además, práctica de comer consciente (mindful eating); las cuales serán guiadas por experimentadas/os instructoras/es de mindfulness, meditación e inteligencia emocional regidos y alineados por las directrices y pautas de buenas prácticas para la enseñanza de los cursos basados en Mindfulness BAMBA UK- England.

## ¿Qué necesito para participar?

-Mat de yoga y una manta para cubrirte. Las practicas sentadas las realizamos en silla, pero si quieres puedes traer un cojín .

-Vestir ropa cómoda y acorde al clima, que te permita movilidad, y calcetines (ya que al salón se ingresa sin zapatos).

-Traer un snack liviano y saludable para el break (fruta, sándwich frio, yogurt, barra de cereal, termo individual con té, etc), además de tu propia botella con agua.

## ¿Cuál es la inversión y medio de pago?

\$42.500 por persona

Todo medio de pago vía FLOW 

Inscripciones [contacto@theratnavalicenter.cl](mailto:contacto@theratnavalicenter.cl)

Whatsapp: +569 77654221



The Ratnavali Center  
Emotional Intelligence, Meditation & Wellness