

mindfulness

para la salud - retiro intensivo

13 al 18 de abril 2014

5 días
de retiro
que pueden
transformar
tu vida



Vivir Bien

con la
atención plena

"Tanto si padeces de estrés, dolor, enfermedad crónicos, o tratas profesionalmente a alguien que lo padece o cuidas a un ser querido, los métodos RespiraVida Breathworks podrían mejorarles y cambiarles sus vidas radicalmente."

Profesor L. McCracken, Londres, King 's College

¿Cómo funciona mindfulness y la compasión?

El enfoque Respira Vida se basa en la aceptación de nuestra experiencia del dolor, la enfermedad o el estrés y no reaccionar ante ella. Con mindfulness podemos percibir con claridad los pensamientos, sensaciones físicas, las emociones y los acontecimientos en el momento en que surgen sin reaccionar de manera automática o habitual.

Con compasión, podemos aprender a transformar cualquier momento en el que podríamos sentirnos una víctima de las circunstancias en un momento de honestidad, conexión, iniciativa y confianza.

¿Para quién es este retiro?

- ★ Cualquier persona que desee aplicar mindfulness y la compasión en su vida
- ★ O que cuide a un ser querido o acompañe a otro
- ★ O trate profesionalmente a otros,
- ★ O simplemente te interesa conocer los métodos, enfoque y herramientas de Respira Vida.
- ★ Para personas que, por razones geográficas o laborales no pueden asistir al curso de 8 semanas.
- ★ O desea acceder a la Fase II de la formación "profesor de mindfulness" (*)
- ★ Para aquellas personas que ya han hecho el curso y desean profundizar y afianzar la práctica.

*Retiro especial, además, constituye la Fase I completa de "profesor de mindfulness"

Domingo 13 abril (14:00) al viernes 18 abril (12:00)

Precio normal: 545€ (también ofrecemos un precio reducido a aquellas personas sin trabajo o con bajos ingresos, solo disponemos de un número de plazas limitados)

Incluye un total de 5 días alojamiento y pensión completa, tutoría, manual y 6 cds.

Fecha tope de inscripción: 1 de marzo,

Fecha tope para el pago: 18 de marzo

Para realizar la inscripción y proceder al pago escribenos a:

respiravida@gmail.com

Lugar: Sierra Calderona, a 30 min. de Valencia

www.respiravida.net

Un retiro experiencial aplicando todas las prácticas, herramientas y los principios que subyacen el este exitoso programa de 8 semanas de Respira Vida Breathworks. En un entorno natural y bello, con tiempo libre, talleres, estudio, dinámicas de grupo, movimientos conscientes y alimentación sana.



Nuestros profesores están certificados por Breathworks, afiliada al "UK Network for Mindfulness Based Teacher Training", junto con las Universidades de Bangor, Oxford, Exeter.

breathworks
respira
vida
mindfulness

www.respiravida.net



Acreditados por la Federación de Terapeutas Holísticos del Reino Unido