

TALLER-RETIRO

EL CULTIVO DE LA PRESENCIA



Impartido por

Vicente Simón

Médico,
psiquiatra,
catedrático de
Psicobiología de
la Universidad de
Valencia.

Es pionero en
España en el
campo del
Mindfulness y la
autocompasión.

Curso presencial en Haro (La Rioja)

21 al 23 de junio de 2024.

En el camino meditativo y en prácticamente en todas las tradiciones, suele hablarse de la presencia. Podríamos definir a la presencia, en un momento dado, como la experiencia de ser conscientes de que somos conscientes.

Aunque es frecuente oír hablar de presencia como un estado a conseguir en el curso de la meditación e incluso fuera de ella, creo que, en general, es un término que no se explica con la suficiente claridad. Y se da por supuesto que el meditador o meditadora, no solo saben lo que es, sino que también tienen la habilidad de alcanzar fácilmente ese estado, cosa que no siempre es el caso. Sin embargo, me atrevería a decir que la presencia es una de las experiencias clave en el desarrollo de la consciencia.



En este curso/retiro, nos ocuparemos de la presencia, procurando definirla con precisión y, además, realizando diversas prácticas meditativas que faciliten el experimentarla.

Vicente Simón es autor entre otros, de los siguientes libros:

“Vivir con plena atención: de la aceptación a la presencia” Edit. Desclee de Brouwer (2011)

“El Corazón de Mindfulness: la consciencia amable” Sello Editorial (2015)

“Aprender a practicar Mindfulness” Sello Editorial (2011)

“Iniciación al Mindfulness” Sello Editorial (2012)

“Para cuando sufras: versos, mindfulness y sabiduría” Edit. Sirena de los Vientos (2016)

Inversión económica:

Realizando la inscripción antes del 10 de mayo 210 €. A partir del 11 de mayo 250€

Si deseas alojarte en la casa, el precio del alojamiento en pensión completa de viernes a domingo, son 100 euros.

El curso incluye:

Formación, coffee breaks y diploma acreditativo

Para las prácticas de las meditaciones se recomienda traer esterilla, zafu o cojín de meditación. También se pueden realizar sentados en las sillas.

Información e inscripciones: formacion@ahoramindfulness.es. Tel. 620265962.

Lugar: Casa de Espiritualidad Ain Karim, c/
Breton de los Herreros, 31, Haro, La Rioja.

Horario: Comienzo el viernes a las 18h, hasta
el domingo con la comida.

Si tienes cualquier duda o consulta, puedes
llamarnos al 620265962 o escribir a
formacion@ahoramindfulness.es

