



# RETIRO DE SILENCIO MINDFULNESS

Guiado por **MARILÓ GASCÓN AGUILAR**  
Psicóloga Especialista en Mindfulness y  
Meditación

- Del 2, 3 y 4 de junio de 2023
- Casa de EE San Pablo. c/ Dr. Fleming, 37  
41701 Dos Hermanas (Sevilla)

Es un Retiro para conectar con el silencio y las habilidades de Consciencia. Desarrollaremos prácticas de Mindfulness guiadas y otras en silencio, paseos meditativos y contemplativos, conexión con el cuerpo a través de la ejercicios y estiramientos conscientes.

Es un fin de semana en el que experimentar la conexión personal y con el grupo, a través del silencio, el sosiego de la mente y la tranquilidad del cuerpo.

Realizaremos prácticas de Atención Consciente que nos guiaran por el camino de la percepción personal emocional, mental y física. Conectando con nuestras necesidades actuales y su gestión a través de la Consciencia y el Auto-cuidado.





Fecha:

Entrada el viernes 2 de junio a las 17:30 para realizar el alojamiento en las habitaciones individuales, el Retiro comienza a las 18:00 h.

Salida el domingo 4 de junio a las 15:30, después del almuerzo.

Coste de Retiro: 250 €

Incluye el alojamiento y la comida desde la cena del viernes al almuerzo del domingo.

Material necesario para el Retiro: esterilla, cojín o zafu, manta, libreta y bolígrafo.

Información e inscripción:

Email: [norax.saludybienestar@gmail.com](mailto:norax.saludybienestar@gmail.com)

Tfno: 635148333

[www.noraxsaludybienestar.com](http://www.noraxsaludybienestar.com)