

## TALLER-RETIRO

# MINDFULNESS PARA LA VIDA DIARIA

con JENIFER HUMANES  
**Sábado 1 y domingo 2 de JUNIO**



**El fin de este retiro es interiorizar la atención plena a través de la filosofía y las prácticas en movimiento y sedentes de Mindfulness que realizan millones de personas en todo el mundo desde los años 70.**

### Pero... ¿para qué?

1. Para llevar una vida consciente que te permita conocerte y ser quien realmente eres.
2. Para estar en coherencia con lo que haces y alineado/a contigo mismo/a.
3. Para elegir lo que realmente quieres y está en tu mano.
4. Para, en definitiva, vivir una vida consciente, plena y feliz.

## PROGRAMA

### Día 1. Sábado, 1 de junio.

09:30h. Llegada y check in  
10 h. Bienvenida y comienzo  
10:30h. Presentación  
11 h. Los principios de Mindfulness y aplicación diaria para la atención plena. Mindfulness en movimiento. Respiración. Meditación I.  
14 h. Comida  
15 h. Tiempo libre  
16 h. Práctica de atención consciente. Práctica de escritura. Práctica sobre actividades cotidianas.  
17. Merienda  
17:30h. Mindfulness en movimiento. Prácticas para el día a día. Meditación Mindfulness II  
21h. Cena

### Día 2. Domingo, 2 de junio.

8 h. Meditación Mindfulness III  
8:30 h. Desayuno  
10:30 h. Prácticas en la naturaleza.  
Mindfulness en movimiento.  
Autorregulación emocional basada en Mindfulness: gestión emocional.  
14 h. Comida

**¿En qué consiste esta experiencia?  
Conoce más aquí:**



## IMPARTE

**Jenifer Humanes.** Polítologa. Coach ejecutiva, instructora de yoga y Mindfulness. Directora de retiros YogiZen y del podcast Saludos Mentales. Responsable de relaciones institucionales e incidencia política en la asociación La Niña Amarilla. Portavoz de "Hagamos un plan" nacional para la prevención del suicidio. Responsable de socios, alianzas y proyectos en Fundación Acrescere.

## PRECIO

La experiencia comienza el **sábado a las 10:00 horas y termina el domingo al mediodía.**

**220 Euros IVA incluido.** Incluye alojamiento y pensión completa.

Posibilidad de llegada anticipada la tarde del viernes con alojamiento, cena y desayuno del sábado, con un suplemento de 25 euros (IVA incluido).

## Procedimiento de inscripción

Abierto el plazo de inscripción.

Plazas limitadas. La reserva se realizará por riguroso orden de inscripción y de pago. Una vez notificada la reserva de plaza deberá mandarnos, copia de la transferencia o ingreso bancario al correo electrónico [contacto@casaretirosmana.org](mailto:contacto@casaretirosmana.org)

Se recuerda que la plaza únicamente estará garantizada si el pago es realizado antes de la fecha de la celebración.

**Forma de Pago:** Transferencia Bancaria ES14 2100 1448 8502 0074 8195 a favor de Espacio Acrescere Maná.

## Política de Cancelación y Devolución

Las cancelaciones deberán ser comunicadas por escrito. Si se comunica la cancelación hasta 30 días antes del inicio, se devolverá el 90% del importe de la inscripción. No se reembolsará el importe en caso de que se notifique a menos de 15 días de la celebración.

En el caso de que la Casa de Retiros Maná cancele la actividad programada, se reembolsará la totalidad del importe de la inscripción.



<https://casaretirosmana.org>

