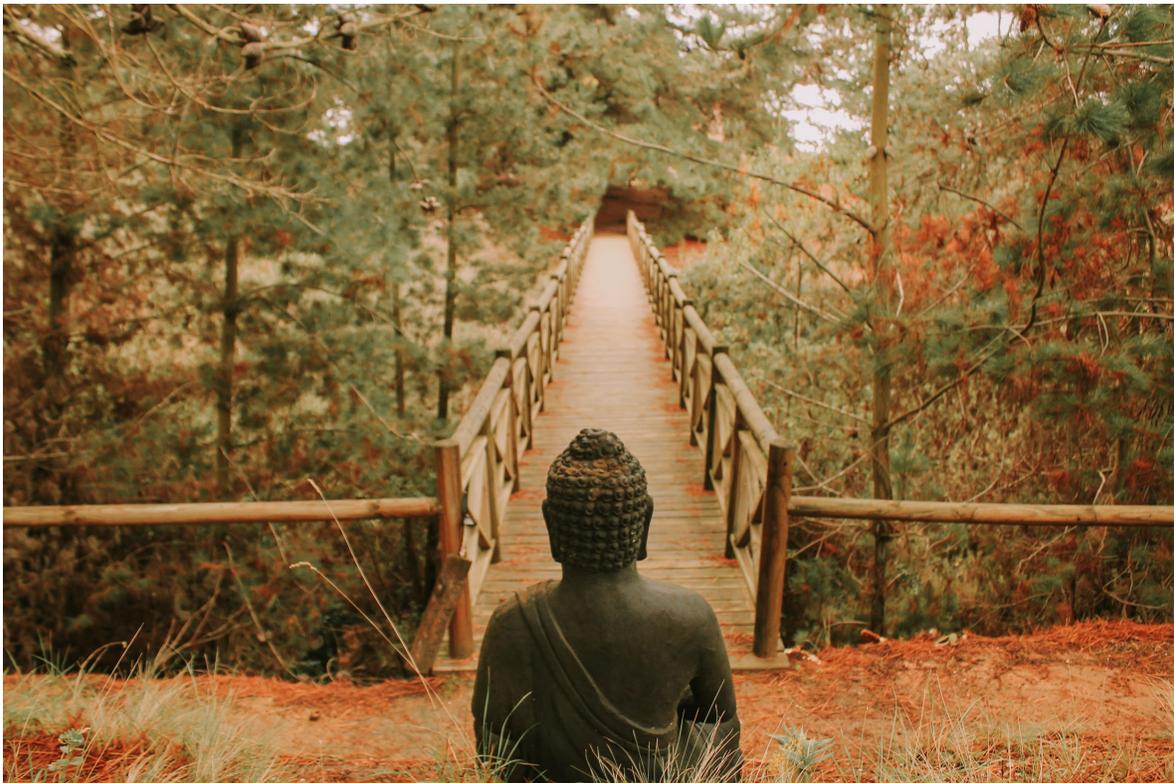


Retiro Cuidarnos para cuidar

Reconectar con nuestro equilibrio y fortaleza a través del Mindfulness y la Compasión

10, 11 y 12 Mayo 2024 Isla Negra

Te invitamos a tomarte un tiempo para profundizar, en un tranquilo y bello lugar, en tu intención de cuidarte, cultivando herramientas amables para prestar atención plena (mindfulness) y compasiva a tu regulación emocional, la base del cuidado que podemos ofrecernos, ofrecer a otros y a la Tierra. Practicaremos ejercicios que nos permitan reconectar con la calma y fortaleza interior y recordar la profunda conexión con la trama de la vida que somos, que nos nutre y sostiene.



El cuidado consciente que nos brindamos nutre el cuidado amoroso que podemos ofrecer a otros y a la Tierra. Este retiro es para honrarlo y celebrarlo.

PROGRAMA

Viernes 10 mayo

16:00 a 17:00 Ingreso y ubicación en las habitaciones

17:00 a 17:30 Conexión con el lugar

17:30 a 19:30 Comprendiendo y practicando la importancia de cuidarnos para cuidar, desde la neurociencia y prácticas de mindfulness y compasión

19:30 a 20:30 Cena

20:30 a 21:30 Meditación para conectar con el descanso

Sábado 11 mayo

7:30 a 8:30 Yoga (opcional)

8:30 a 9:00 Libre

9:00 a 10:00 Desayuno

10:00 a 11:30 Regando las semillas del equilibrio y la fortaleza a través del mindfulness y la compasión

11:30 a 11:45 Pausa

11:45 a 13:00 Trabajo que reconecta

13:00 a 14:00 Almuerzo: Alimentación consciente en honorable silencio

14:00 a 15:00 Libre

15:00 a 16:30 El trabajo que reconecta

16:30 a 17:00 Pausa

17:00 a 19:00 El trabajo que reconecta

19:00 a 19:30 Reflexión e integración grupal

19:30 a 20:30 Cena: Alimentación consciente en honorable silencio

20:30 a 21:30 Círculo en torno al fuego

Domingo 12 mayo

7:30 a 8:30 Yoga (opcional)

8:30 a 9:30 Desayuno

9:30 a 10:00 Desocupar habitaciones

10:00 a 11:00 Apreciando los recursos disponibles para cuidarnos y cuidar

11:00 a 11:30 Meditación caminando

11:30 a 12:30 Conectando con la fortaleza de la comunidad

12:30 a 13:30 Almuerzo: alimentación consciente en honorable silencio

13:30 a 15:00 Integración y cierre

15:00 Despedida

Tu participación en las actividades del programa es opcional, puedes participar de las que te acomoden y elegir no participar de algunas de ellas.

El programa es una propuesta que orienta el retiro y que se adapta a lo que emerge si es necesario y así lo decidimos las organizadoras del retiro.

Organiza: almatierra

Facilita: almatierra y Ps. Claudia Salgado

almatierra: Cultivamos conciencia, aceptación ecosistémica y resiliencia a través de la práctica de mindfulness y compasión

Bárbara Ayala – Psicóloga clínica formada en mindfulness y compasión, instructora de Yoga

Macarena Kolubakin – Psicóloga clínica formada en mindfulness y compasión

Claudia Salgado – Ecopsicóloga con formación en El Trabajo que Reconecta (TQR)

Desde la ecopsicología y metodologías participativas acompaña procesos de fortalecimiento individual y colectivo

Cupos limitados: 22 personas

Dirigido a: cualquier persona motivada en cultivar sus recursos internos (cuerpo, mente, emociones) para el autocuidado y el cuidado de los demás y la Tierra. No se requiere experiencia previa en meditación, ni yoga.

Cuándo: viernes 10 de mayo desde las 16:00 hrs. hasta domingo 12 de mayo a las 15:00 hrs.

Dónde: Bosqueluz, al interior de Isla Negra en la Costa Central, en medio de bosques y quebradas. (bosqueluz.cl)

Cómo llegar: Preferible, pero no excluyente, llegar en auto. Apoyaremos la organización para facilitar traslados compartidos, en lo posible.

Qué llevar: cuaderno, lápiz, mat, cojín de meditación, mantita, otros

Pre-inscripción hasta el 15 marzo

Habitación compartida: \$250.000

Habitación individual: \$320.000

Facilidades de pago:

30% viernes 15 marzo

30% viernes 05 abril

40% martes 30 abril

Inscripción desde el 01 abril

Habitación compartida: \$280.000

Habitación individual: \$350.000

Alimentación: incluye desayuno, almuerzo y cena (vegetariana gourmet)

Habitaciones: incluye sábanas y toalla para la ducha.

Habitaciones compartidas: incluyen dos o tres camas que comparten un baño

Pago a:

Macarena Kolubakin

14.460.202-1

Banco de Chile

Cuenta Vista

575240-44

comunidadalmatierra@gmail.com

Política de cancelación:

Antes del jueves 28 de marzo recibirás devolución del 100% de lo que hayas cancelado.

Antes del jueves 25 de abril recibirás el 50% de lo que hayas cancelado.

Después de esa fecha no habrá devolución.

Felices de conectar!

@comunidad_almatierra

www.almaplana.cl/almatierra

comunidadalmatierra@gmail.com

Si quieres, puedes revisar un video del lugar para que te hagas una idea:

https://www.youtube.com/watch?v=ZVd_wGsCRTY