



bailar con
LA PÉRDIDA

Retiro-Taller de Mindfulness, Compasión y
duelo

Fin de semana

9, 10 y 11 de junio

3 días de retiro en la **Hospedería del Silencio**, para acompañar la respiración con lo que te rodea y disfrutar de quién eres y de todo lo que compartes con los demás.

Una pausa para ser y danzar con todo lo que nos trae la vida.

El objetivo de este retiro-taller es crear un espacio para poder **parar, escucharte, sentir, cuidarte y cultivar las cualidades del corazón**. Para ello, tendremos meditaciones y prácticas de Mindfulness y Compasión que nos ayuden a profundizar sobre el **sentido de la pérdida** en nuestras vidas y a crear recursos para poder cuidarnos y a atender nuestras necesidades. También tendremos la oportunidad, ayudados por prácticas de Movimiento consciente y

Biodanza, de conectar y habitar nuestro cuerpo que es el teatro donde se representan las emociones.

Facilitan

María Jesús de Castro González: Profesora Certificada en Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) por el Compassion Institute. Profesora Capacitada en Mindfulness y Autocompasión por el Center for Mindful Self-Compassion. Profesora Certificada en Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) por la Universidad de Brown. Facilitadora de Biodanza Otra Mirada.

Ana Salomón: Psicoterapeuta humanista experta en psicoterapia Gestalt. Especializada en terapia familiar e infanto-juvenil. Máster en Intervención en duelo por la Universidad Ramón Llull de Barcelona. Máster en Counselling e intervención en duelo y pérdidas y trauma por el instituto IPIR de Barcelona
Directora del Centro de duelo [Crecer en la pérdida](#), donde acompañamos a niños, adolescentes y familias a atravesar su duelo y a manejar las emociones asociadas al proceso para rearmar el proyecto de vida tras la experiencia de la pérdida.

Programación

La llegada será el viernes 9 de junio, a las 17:00 horas para empezar el taller a las 17:30 horas y la salida el domingo, 11 de junio a las 16:00, después de la comida.

El **PROGRAMA** previsto es el siguiente:

Viernes, 9 de junio

17:00 a 17:30: Llegada. Recepción y Acomodación de participantes.

17:30 a 18:45: Presentación del curso y de los participantes. Estableciendo la intención.

19:00 a 20:00: Tomando conciencia

1ª Ronda

¿Cómo estoy aquí y ahora, en referencia a mi cuerpo? Podemos utilizar símbolos

2ª Ronda

Tomando conciencia -y compartiéndolo- de mi relación con las pérdidas y la muerte.

Explicar porqué estoy yo allí

20:00 a 21:00: Sesión de Biodanza para conectar con nuestro cuerpo y nuestras emociones.

21:00 a 22:00: Cena y compartir.

22:00: Descanso.

Sábado, 10 de junio

08:30 - 09:00: Estiramientos Conscientes y Compasivos: Despertando el Cuerpo.

09:00 a 09:45: Desayuno. tiempo libre.

09:45 a 10:45: Compasión Yin. Enseñanza y Práctica guiada de meditación.

10:45 a 11:45: Dinámica de conexión con la pérdida. EL AMOR ES MÁS FUERTE QUE LA MUERTE

11:45 a 13:15: Dinámica de conexión. La cuerda de la vida

13:15 a 13:45: Dinámica de Escucha activa. Acompañar al otro en su dolor

14:00 a 16:30: Comida. Tiempo libre. Descanso.

16:30 a 17:00: Meditación caminando. **"de lo burdo a lo sutil"**

17:00 a 18:00: Dinámica de conexión. Morir en los brazos del otro y relajación juntos

18:00 a 18:30: Integración de la dinámica en grupo

18:30 a 19:30: Sesión de Biodanza: Conexión con la Sensibilidad.

19:30 a 20:00: Compartir reflexión.

20:00 a 21:00: Paseo para sentir y saborear.

21:00 a 22:00: Cena.

22:00: Descanso.

Domingo, 11 de junio

08:30 - 09:00: Estiramientos Conscientes y Compasivos: Despertando el Cuerpo.

09:00 a 09:45: Desayuno. tiempo libre.

09:45 a 10:45: Compasión Yang. Enseñanza y Práctica guiada de meditación.

10:45 a 11:45: Paseo para sentir y saborear.

11:45 a 12:30: Dinámica Dejarse transformar por la pérdida

12:30 a 13:30: Sesión Biodanza: Integrando el Yin y el Yang.

13:30 a 14:00: Cierre del curso.

Ronda

¿Cómo estoy aquí y ahora?

14:00 a 16:00: Comida

¿A quién va dirigido?

Si sientes que has perdido algo o alguien significativo en tu vida posiblemente estés viviendo un proceso de duelo. Te ofrecemos el espacio y el tiempo de descanso y conexión con tus necesidades para que conectes con tu capacidad de autocuidado, la lentitud y la atención que tu proceso de duelo se merece.

PARAR, RESPIRAR... CONECTAR

Permítete una pausa para disfrutar del momento y dirigir una mirada hacia tu interior mientras estableces vínculos con los demás participantes y con el sentimiento de Humanidad compartida.

Otros datos de interés

Para inscribirse:

Rellena TODOS los apartados de la ficha de inscripción, y después nos pondremos en contacto contigo vía mail para confirmar la reserva y enviarte información específica sobre cómo llegar, qué llevar, etc..

Lugar del Retiro:

Hospedería del Silencio. www.hospederiadelsilencio.com
Paseo de las Cañadas S/N, 10493 Robledillo de la Vera, Cáceres

Contacto: Ana Salomon - Maria Jesus de Castro

Teléfonos: 629 974 976 - 649 501 945

Email: contacto@crecerenlaperdida.com

Cómo llegar: <https://goo.gl/maps/m2xstRg5gGdVsw5u9>

La comida será ovo-lacto-vegetariana.

Aportación económica:

Retiro, alojamiento y pensión completa

Habitación individual: 310 €

Habitación doble: 250€

Reserva: 100€ a través de bizum especificando: NOMBRE + APELLIDOS + RETIRO JUNIO23