



Retiro de Mindful Eating, Mindfulness y Compasión.

“Cultivando la alimentación consciente y auto-compasión para mejorar tu bienestar”

Descripción:

Este retiro te ofrece un programa completo para aprender a cuidarte mejor desde la consciencia plena. Aprenderás prácticas de Mindful Eating Mindfulness, autocompasión y movimiento consciente, todas ellas dirigidas mejorar tu relación con la comida, con tu cuerpo y contigo misma.

Dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar su bienestar. Vamos a nutrirnos a través de la vida de la comunidad, la meditación Mindfulness y los aprendizajes de Alimentación Consciente y la Compasión.

Fechas:

Del Jueves 31 al Domingo 3 de Septiembre, 2017.

El horario de llegada será entre las 15.00 y las 18.00.

El retiro empezará a las 18.00 y terminará el domingo después de comer, a las 17.00 aproximadamente.

Lugar: Centro Calima, a 20 minutos en coche de Valencia.

Más información sobre cómo llegar en www.centrocalima.com.

Precio: 350€. Reserva anticipada 320€ hasta el 31 de Julio, 2017.

Programa del retiro. Durante estos 4 días de retiro exploraremos conjuntamente:

Re-conectar con la **Alimentación Consciente:**

- la diferencia entre hambre física y el hambre emocional.
- tomar consciencia de las señales físicas del hambre y de saciedad para guiarnos en la decisión de cuándo empezar y acabar de comer.
- la importancia de sentirnos satisfechos después de cada comida.
- cómo influyen el estrés y las emociones sobre nuestros patrones de alimentación.

La importancia de **cultivar la compasión** como una forma de vida a través de:

- Práctica de la bondad amorosa, descubriendo tus propias frases
- Descubriendo tu voz compasiva
- Aprender a manejar emociones difíciles
- Cómo podemos motivarnos desde la amabilidad y la compasión en vez de la crítica

Los beneficios del **movimiento consciente:**

- Meditaciones caminando al aire libre
- Movimientos conscientes
- Yoga



Jueves 1

- 18.00 - Bienvenida
- 19.00 - Mindfulness y Meditación.
- 20.30 - Cena consciente.
- 21.30 - Puesta en común y meditación.

Viernes 2 y Sábado 3

- 08.00 - Movimiento consciente y meditación.
- 09.00 - Desayuno consciente.
- 10.00 - Ejercicios de Alimentación Consciente, Movimiento Consciente y Compasión.
- 13.30 - Comida Consciente y descanso.
- 16.30 - Ejercicios de Alimentación Consciente, Movimiento Consciente y Compasión.
- 20.30 - Cena consciente.
- 21.30 - Puesta en común y meditación.

Domingo 4

- 08.00 - Movimiento consciente y meditación.
- 09.00 - Desayuno consciente.
- 10.00 - Ejercicios de Alimentación Consciente, Movimiento Consciente y Compasión.
- 13.30 - Comida Consciente y descanso.
- 17.00 - Despedida y cierre.

El objetivo de retiro es el de tomar consciencia de las reacciones automáticas de nuestro día a día que nos llevan a cuidarnos poco y comer más de la cuenta, y empezar a cultivar la consciencia plena en torno a nuestra salud y bienestar para cuidarnos mejor.

Normas generales:

Se procurará hacer el menor ruido posible, respetando el programa y horarios del retiro así como el lugar y los entornos naturales, dejándolos tal y como los hemos encontrado. A lo largo del retiro se establecerán espacios de consulta con una de las dos facilitadoras para que aquellas personas que tengan dudas o necesiten cualquier orientación lo puedan hacer.

La comida será principalmente vegetariana. Si tienes alguna intolerancia alimentaria necesitamos nos lo comuniques para poder adaptar el menú a tus necesidades. Escríbenos a:

info@mireiahurtado.es
cuca@bienestarconsciente.es



Facilitan:

Mireia Hurtado, psicóloga general sanitaria, especializada en **Alimentación Consciente**, **Mindfulness y Compasión**, formada en el programa Mindful Eating Conscious Living (MECL 1&2) y Compassion Focus Therapy (CFT). Es también técnico en Dietética y Nutrición.

Cuca Azinovic, experta en Mindfulness por la Universidad Complutense, especializada en **Alimentación Consciente** (MB-Eat & MECL 1&2) y **Compasión** (MSC, CCT- Stanford, Compassion Focus Therapy for Eating Disorders - UK). Coach certificada por CTI (asociado a ICF).

Inscripciones:

- 1- Enviar un email a info@mireiahurtado.es o cuca@bienestarconsciente.es para confirmar plaza.
- 2- Hacer transferencia del 50% del importe del retiro indicando retiro+nombre y apellido.

Mireia: ES57 0182 8740 8102 0150 9084

Cuca: ES47 2100 4173 1122 0009 9839

- 3- El resto del pago será una semana antes del retiro por transferencia bancaria indicando retiro+nombre y apellido.

Política de cancelación:

Hasta el 31 de julio: 100% del importe abonado.

Hasta el 15 de agosto: 50% del importe abonado.