

NATURALEZA Y ESPIRITUALIDAD

# CONTEMPLANDO

## EL PASO DE LAS ESTACIONES



**HARO**  
**OCTUBRE**  
DEL 04 AL 06  
2019



PLAZO DE INSCRIPCIÓN HASTA EL 21 DE SEPTIEMBRE / PLAZAS LIMITADAS  
Infórmate en: [centroainkarim@telefonica.net](mailto:centroainkarim@telefonica.net) / Tel. 941 31 09 50 / [www.ainkarim.es](http://www.ainkarim.es)

# EL OTOÑO,

tiempo para "soltar", recobrar la calma y regresar al propio centro

**IMPARTEN**

### CARMEN SANTAMARÍA

Lda. en Psicopedagogía, Máster en Mediación y Gestión de Conflictos y Máster en Mindfulness. Colabora con diferentes organismos públicos y privados impartiendo charlas, conferencias y talleres. Carrera profesional y personal se funden a través de la divulgación y enseñanza del Mindfulness.

### CLÉMENTE DEL PALACIO

Médico, diplomado en Osteopatía por la British School of Osteopathy, Londres. Máster en Mindfulness, Universidad de Zaragoza.

### ETEL CAROD

Médico de familia, profesora de Yoga y Yogaterapia. Máster en Mindfulness. Amplia experiencia en el acompañamiento individual y grupal de personas con estrés y ansiedad a través del cuerpo, el movimiento, la escucha, la respiración y la meditación.

A todas las personas, iniciadas o no en la meditación a través de sus diferentes prácticas, que deseen conocer o profundizar en esta forma de autoconocimiento.

**A QUIÉN VA DIRIGIDO**

## PROPUESTA PARA ESTE RETIRO

Te invitamos a recorrer diferentes caminos que nos conduzcan: a tomar conciencia de nuestra esencia, de quiénes somos, de cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y con nuestro entorno.

A través de diferentes prácticas basadas en la Atención Plena, en la naturaleza, en el movimiento y en la quietud, en el sonido y en el silencio, en el cuerpo y en la respiración, cada uno recorrerá su propio camino, en comunión con el resto del grupo.

### YOGA:

Trabajaremos la actitud psíquica y el equilibrio a través de la postura corporal (asana) y la respiración.

### MOVIMIENTO CONSCIENTE:

El movimiento consciente es una forma de recorrer esos caminos interiores usando como guía nuestro cuerpo en movimiento, prestando atención a nuestras sensaciones, a las emociones, al movimiento como forma de expresión y liberación, al cuerpo como un elemento de relación con los demás.

### MEDITACIÓN SENTADOS:

Tendremos tiempo para explorar a través de meditaciones guiadas, la observación de nuestra mente, y comprender su naturaleza impermanente.