

PROGRAMA ORIENTATIVO

VIERNES **ATERRIZAR**

Prepararse para estar con uno mismo. Indicaciones para el silencio

- 19 – 20 h Recepción de Asistentes
- 20 h Pre-sentarse y pre- sentirse.
- 21 h Cena
- 22 h Tertulia sobre el curso. Actitudes a desarrollar

SABADO **SILENCIAR**

Durante todo el día se evitará hablar o comunicarse con otros para descubrir la esencia de la Atención Plena (MINDFULNESS)

- 8 h MINDFULNESS (la atención del amanecer)
- 9 h Desayuno en silencio (atención al alimento)
- 10 – 11,30 h Sesión de Yoga completa (Rober)
- Descanso, paseo (atención a la naturaleza en primavera)
- 13 h MINDFULNESS
- 14 h Comida en silencio
- Tiempo libre, atención a los actos cotidianos
- 17 h Nidra – Yoga (relajación profunda) (Idoia)
- 19 h MINDFULNESS sentados y caminando
- 21 h Cena en silencio
- 22 h AGRADECER EL DIA, generando e irradiando
compasión hacia uno y todos. CANTO EN GRUPO

DOMINGO – **CELEBRAR**

Compartir la experiencia

- 8 h Salutación al sol, pranayama y meditación
 - 9 h Desayuno
 - 10 h FELDENKRAIS Y MINDFULNESS (Idoia)
 - 11,30 h Sesión de Yoga (Rober)
 - Meditación grupal y canto de mantras
 - 13 h Compartir las vivencias y valoración del curso
 - 14 h Comida y despedida
-