

c o n c i e n c i a p l e n a
p e r ú

RETIRO DE MINDFULNESS EN SANTA EULALIA

con Manuel Kölker

Inicio sábado 16 y domingo 17 de diciembre 2017





Retiro de Mindfulness con Manuel Kölker

La idea del retiro es que disfrutamos dos días intensivos en un ambiente muy agradable y en el mismo tiempo aprendemos sobre nosotros a través de las prácticas introspectivas y el silencio. Para crear una atmósfera que apoya esto, te invito a venir con una mente abierta, además te pido leer la lista de cosas para (no) llevar o usar durante el retiro.

Un retiro es un tiempo en silencio, que es una gran oportunidad de abstenerse de la superficialidad compulsiva para mirar más profundamente adentro. Solo con una vista clara podemos descubrir la paz y el amor verdadero. Estas cualidades que todo el tiempo estamos buscando a través de todas las actividades de nuestra vida no encontramos afuera de nosotros mismos porque es lo que somos en nuestra esencia.

Reconocer y clarificar quien eres realmente es lo más maravilloso e impactante del mundo. Por esto te invito estar curioso, valiente y completamente tú mismo.



Que llevar:

- Sábanas para la cama y para la almohada.
- Una frazada o sleeping bag.
- Protector solar.
- Toalla.
- Artículos de tocador.
- Repelente de mosquito.
- Pequeña linterna.
- Zapatos para caminata o zapatillas.
- Gorro o sombrero, anteojos de sol.
- Ropa de baño.
- Casaca ligera.
- Ropa cómoda.

Si tienes mat de yoga o cojín de meditación puedes traerlos contigo.



Sesiones al aire libre



Que no usar durante el retiro:

- Computadora, laptop, tablet.
- Celular, periódicos, revistas, libros, Ipod, Ipad, o cualquier artículo que cause distracción.



Sesiones grupales en sala





Horario de actividades

- **Sábado 16:**

8.00hrs Encuentro en Av. Ricardo Palma 851 Dpto. 501, (Parque Tradiciones), Miraflores.

8.30hrs Partida de Lima.

10.30hrs Llegada y hospedaje.

11.00hrs Reunión introducción – círculo.

12.00hrs Caminata al pueblo.

13.30hrs Almuerzo.

14.00hrs Pausa-Actividad libre.

15.30hrs Samu (trabajo).

16.30hrs Reunión, meditación, voice dialogue.

18.30hrs Cena.

19.30hrs Meditación, dialogo privado.

21.30hrs Descanso.





Horario de actividades

- **Domingo 17:**

7.00hrs Yoga.

8.30hrs Desayuno.

9.30hrs Caminata al rio con intensidad moderada, meditación a la orilla.

13.30hrs Almuerzo.

14.00hrs Pausa – Actividad libre.

15.30hrs Samu (trabajo).

16.30hrs Reunión, meditación, voice dialogue.

18.30hrs Cena.

19.00hrs Circulo, reflexion.

19.30hrs Cena.

19.30hrs Partida a Lima.

21.00hrs Llegada en Miraflores.



Facilitador

Manuel Kölker

Director de Conciencia Plena Perú, profesor y terapeuta de Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Vivió por siete años como monje budista en un monasterio en Holanda.

Se graduó en el 2003 en la primera promoción de profesores alemanes del MBSR luego de haber finalizado su carrera de enfermero médico, trabajando en hospitales, asistencia a domicilio, y practicando con doctores especializados en oncología. Actualmente atiende a través de Mindfulness (Conciencia Plena) sesiones particulares, grupos y empresas en Perú, Alemania y varios otros países de Latino América, guía formaciones de mindfulness para profesionales de salud.



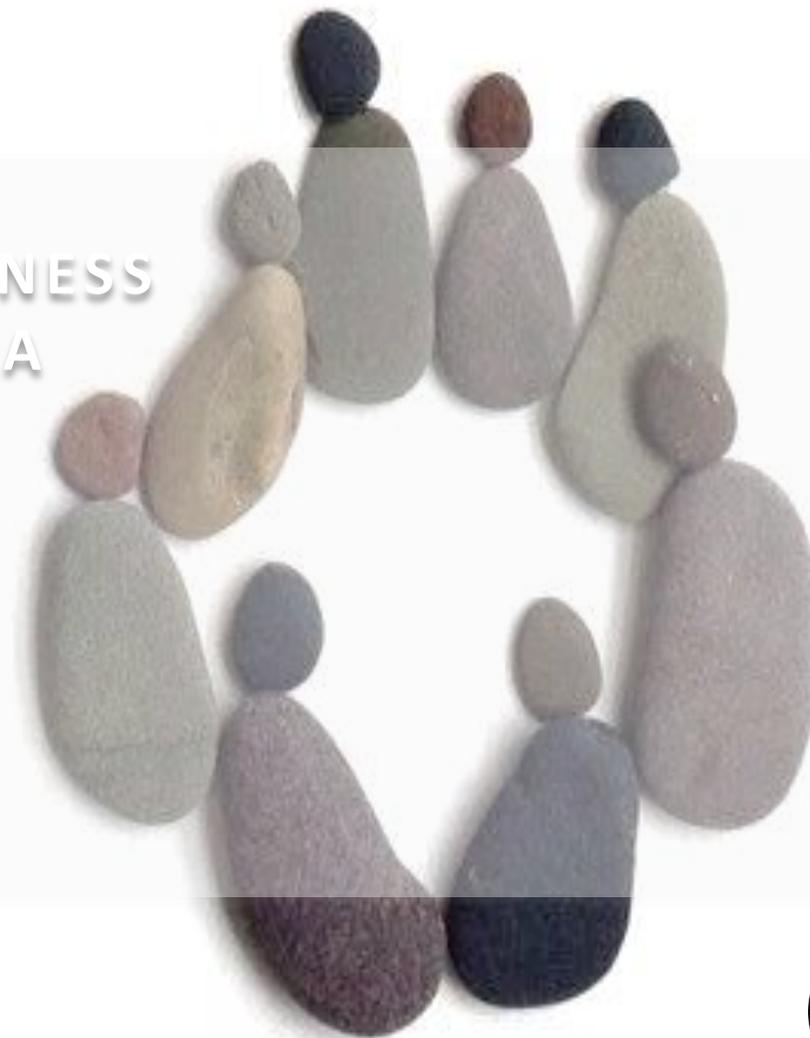
c o n c i e n c i a p l e n a
p e r ú

RETIRO DE MINDFULNESS EN SANTA EULALIA

con Manuel Kölker

LUGAR: Santa Eulalia

FECHAS: 16 y 17 de diciembre 2017



inversión

- **150.00 USD** por una cama en un cuarto compartido en la casa.
- **175.00 USD** para una cama en una habitación para dos personas en bungalow.
- **225.00 USD** para una cama matrimonial en una habitación individual.

Última fecha de inscripción es el miércoles, **3 días antes del retiro.**

El pago lo pueden realizar en la siguiente cuenta: Cuenta de ahorros del **Banco de Crédito del Perú.**
Cuenta de DÓLARES: 194-31124995-1-87
Código Interbancario: 00219413112499518792
Nombre: Manuel Kölker
Carnet de extranjería: 00997962

Enviar el voucher a info@concienciapleneru.com para registrar el pago.



c o n c i e n c i a p l e n a p e r ú

Link para ver un video (3.29min) de Conciencia Plena Perú sobre este programa
<http://www.youtube.com/watch?v=T-BSJzcPt-8>

contactos

- www.concienciaplenaperu.com
- www.Facebook.com/concienciaplenaperu

973 114 755

✉ Info@concienciaplenaperu.com





te esperamos

