TRÁS LOS PASOS DEL BUDA

Que hermoso imaginar al Budha caminando en paz, sentado, hablando, comiendo. Sin estar atrapado en pensamientos repetitivos ni deseo compulsivos, disfrutando del paisaje y de todo lo que le rodeaba y sentirse vivo y consciente. Nosotr@s también podemos movernos y actuar como un/a Budha, recorriendo el mismo camino de práctica, incorporando en nosotr@s esa actitud, ese estado de consciencia y esa forma de estar en el mundo.

¿Cómo se desarrolla un retiro on line?

Durante el retiro nos reuniremos por videoconferencia mediante un enlace de ZOOM varias veces al día. Practicaremos como comunidad para apoyarnos un@s a otr@s en nuestra práctica. Tendremos la oportunidad de explorar el Dharma y crear un ambiente de retiro en tu propia casa.

Desarrollaremos un programa de prácticas de plena consciencia que serán guiadas para que puedas seguirlas, habrá también espacio durante el día para la práctica personal y recibirás orientación para realizarla.

Al inscribirte al retiro recibirás cuando finalice:

- Videos exclusivos de las enseñanzas y de algunas prácticas.
- Documentos con las instrucciones detalladas de todas las prácticas para ayudar a respaldar tu práctica personal.
- Archivos de audio MP3 de todas las meditaciones y relajaciones guiadas del programa.
- Transcripciones escritas.
- Enlaces a videos, lecturas y otros recursos.

Facilitan el retiro:

Luis del Val: *Maestro de Dharma en la tradición del maestro Zen Thich Nhat Hanh y Plum Village. Miembro de la Comunidad "Orden del Interser". Practicante de Plena Conciencia desde 1998, Facilitador de grupos de meditación y Plena Consciencia desde el año 2000.*

Concha Barranco: *Miembro de la Orden del Interser y facilitadora de la sangha Amanecer y del programa Wake Up Schools en Madrid. Presidenta de la Comunidad Budista del Interser en la tradición del maestro Zen Thich Nhat Hanh. Coach certificada e instructora de Mindfulness.*

RETIRO ONLINE

TRÁS LOS PASOS DEL BUDA

19 Y 20 DE DICIEMBRE

"La mente puede ir en mil direcciones, pero en este hermoso camino, camino en paz. A cada paso, el viento sopla. A cada paso, florece una flor". Thich Nhat Hanh

Aportación al retiro: 60 euros

Inscripciones:
https://forms.gle/j374WBRpK6kitpx16

Información y reservas:
info.plenaconsciencia@gmail.com
Telf. 628856906 WhatsApp 615488060