MentalMente

Terapias Mindfulness

RETIRO
DE SILENCIO
-MINDFULNESS-

Pausa para la vida: donde la mente descansa

7, 8 y 9 de noviembre de 2025

Monasterio de San Pedro de Cardeña

BURGOS

Información y reservas (WhatsApp): 611 102 103

"Silencio que abraza, vasto y sereno,
susurra verdades que el ruido oculta,
en su calma nace un cielo pleno
y el alma, ligera, al fin se escucha."

Este retiro de silencio es una invitación a detenerte y habitar el momento presente con atención plena.

Es un encuentro contigo misma/o para soltar, renovar y reconectar desde la calma.

A través de la meditación, buscamos silenciar la mente, calmar el cuerpo y abrir el corazón.

No es necesaria experiencia previa. Todas las personas son bienvenidas.

INSTRUCTORA DEL RETIRO

Estela Vega te guiará en este retiro, compartiendo su profunda experiencia en Mindfulness. Con doble certificación de la International Mindfulness and Meditation Alliance (IMMA), es experta en el manejo del estrés y la ansiedad.

Su formación se complementa con un Máster en Intervenciones basadas en Mindfulness por la Universidad Nebrija, lo que le permite ofrecerte una guía sólida y fundamentada.

Lo que empezó como una práctica personal, se ha convertido en su propósito de vida: inspirar a otros a encontrar en el Mindfulness un refugio seguro.

Con Estela, descubrirás un camino hacia el bienestar que te ayudará a reconectar contigo mismo.

ACTIVIDADES Y PROGRAMA

A través de meditaciones guiadas, ejercicios de atención plena, caminatas conscientes y espacios de descanso, exploraremos cómo el silencio puede ser un refugio y una fuente de claridad interior. El retiro es una oportunidad para silenciar la mente, calmar el cuerpo y abrir el corazón, explorando las enseñanzas y prácticas esenciales del Mindfulness durante 3 días.

Viernes 7 de noviembre

17:00h a 18:30h: llegada e instalación en las habitaciones
18:45h a 20:00h: bienvenida, introducción y meditación
20:00h: cena
21:30h: meditación

Sábado 8 de noviembre

7:15h a 8:45h: meditación
8:45h: desayuno
10:00h a 14:00h: sesión de la mañana
14:00h: comida y descanso
16:00h a 19:30h: sesión de la tarde
20:00h: cena
21:30h: meditación

QUÉ LLEVARTE PARA MEDITAR

Ropa cómoda
Esterilla
Cojín
Chal o Manta
Botella de agua

Domingo 9 de noviembre

7:15h a 8:45h: meditación
8:45h: desayuno
10:00h a 13:00h: reflexión, prácticas, disolución del silencio y clausura
14:00h: comida (incluida en la estancia pero se debe indicar en la reserva si se desea comer este día)

LUGAR Y ALOJAMIENTO

El retiro se llevará a cabo en el Monasterio de San Pedro de Cardeña, ubicado en Lugar San Pedro Cardeña, 09193 Burgos (a 15 minutos en coche desde Burgos capital).

El alojamiento incluye habitación individual con calefacción y baño privado.

El precio del retiro incluye el alojamiento y pensión completa durante toda la estancia:

PRECIO TOTAL DEL RETIRO: 250€

RESERVA TU RETIRO DE SILENCIO

PASOS PARA REALIZAR LA RESERVA

- **Pago de la reserva inicial:**

Para formalizar tu inscripción, es necesario realizar un pago de **90€** en concepto de reserva o realizar el pago del importe íntegro del retiro. Este pago asegura tu plaza en el retiro.

- **Pago final del resto del importe**:

En caso de no haber realizado el pago del importe íntegro, deberán ser ingresados los 160€ restantes **antes del 15 de octubre de 2025**.

- **Datos para la transferencia bancaria**:

Número de cuenta: ES32 2080 1203 1130 0000 0590
Concepto: RETIRO + tu nombre y tu apellido

Una vez realizado cualquier pago, en necesario enviar un WhatsApp (611 102 103) informando de ello.

Información importante

La reserva de 90€ no es reembolsable en caso de cancelación por parte del participante si ésta es posterior al 15 de octubre.