

# **Retiro de Silencio de 5 Días**

*5 días de retiro para alumnos que hayan hecho previamente un curso de compasión y para profesores en el itinerario oficial del MSC, con el fin profundizar en el silencio, la meditación y la compasión*



## **Marta Alonso Maynar**

*es Teacher Trainer, Certified Teacher, y Mentora de profesores de MSC, Miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y profesora de MBCT*

## **Luis Gregoris de la Fuente**

*es Teacher Trainer, Certified MSC Teacher, socio de Global-C, dirige “MeeT” y “Ser Tu Mejor Amigo” es Psicólogo colegiado e Instructor de mindfulness y compasión desde 2008*

**En el CENTRO DE ESPIRITUALIDAD DEL PARDO, Madrid  
Puente de MAYO, del 1 al 5 de MAYO de 2019**

Cumple con el requisito para la admisión a la Formación de Profesores del MSC/MBCT/MBSR

3ª ed. Teacher Training en España: MADRID, 23 al 29 de AGOSTO de 2019

*Este retiro está destinado a profundizar en las prácticas aprendidas en el MSC y otras prácticas de compasión, pero respetando el Silencio e intensificando notablemente los periodos de práctica formal e informal. La experiencia que vamos a compartir juntos **permitirá consolidar la práctica de la autocompasión y la compasión de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal e interiorizando la misma.***

## **INTRODUCCIÓN**

Este retiro está diseñado especialmente para aquellos que han realizado un curso del programa MSC, bien en formato intensivo de 24 horas de formación, bien en formato de 8 semanas y como punto de encuentro de la primera promoción de profesores de MSC en España.

Esta actividad cumple el requisito de hacer un retiro con un profesor acreditado de al menos cinco días de duración al menos dos meses antes de la formación de profesores (MSC *Teacher Training*) y es válido también para la formación en MBSR y MBCT. Si deseas más información el tercer MSC-TT que se realizará en España se celebrará del 23 al 29 de Agosto de 2019: <http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2019-madrid/> Para informarte de otros cursos y retiros: <http://msc.mindfulness.global/cursos-oficiales/>

## **EN QUÉ CONSISTE EL RETIRO**

A través de un programa de prácticas construido cuidadosamente:

- Tendrás la oportunidad de realizar en profundidad meditaciones de bondad amorosa, autocompasión, compasión, ecuanimidad y mindfulness, especialmente las prácticas nucleares del programa MSC.
- Trabajarás suavemente contigo mismo y con las prácticas incorporando meditaciones en silencio durante todo el día. También habrá prácticas en movimiento y prácticas informales al aire libre.
- Podrás explorar y aprender de forma muy especial sobre tu propia experiencia vivencial de las prácticas.

El retiro será en silencio con pequeños periodos en los que es posible hacer alguna consulta si es necesario. El último día dedicaremos un espacio amplio a poner en común las experiencias vividas durante los cinco días.

Esperamos que la humanidad compartida vaya surgiendo al meditar juntos en grupo de forma intensiva.

El énfasis del retiro se pondrá en cuidar de uno mismo y en nutrir nuestro corazón a través de las prácticas y a través del tiempo que dispondremos para podernos relajar, dar paseos meditativos, utilizar nuestros sentidos para disfrutar del entorno, respirar aire puro y llenarnos de paz.

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Haber hecho un programa MSC intensivo o de 8 semanas con profesores acreditados o ser profesor MSC o estar en proceso de convertirse en profesor en el itinerario oficial.
- Se pueden admitir a practicantes de mindfulness que no hayan realizado el curso MSC, pero que deseen hacer un retiro centrado en la bondad amorosa y la compasión hacia uno mismo, con experiencia meditativa.
- Para adaptarte bien al retiro es importante que hayas hecho por lo menos un retiro de entre un día y tres días de meditación intensiva.
- Se requiere que tengas una práctica regular y frecuente de mindfulness, bondad amorosa y autocompasión.
- Si incumples alguno de estos requisitos podemos hablar de ello de forma particular cuando hagas la inscripción.
- La realización del retiro no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo sin embargo, hacer un retiro de silencio de 5 o más días al menos dos meses antes, es **un paso obligado e imprescindible para acceder al Teacher Training**.
- Para recibir el certificado del retiro, hay que **asistir a todo el retiro completo y cumplir durante el mismo con las normas básicas de guardar silencio** en todo momento y el resto de normas habituales en este tipo de actividad (no usar dispositivos tecnológicos, no leer, no salir del recinto, etc). Se valorará por los profesores la actitud del alumno a lo largo de todo el retiro como un requisito añadido para la obtención del certificado.

## OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Horario:**

Miércoles, 1 de Mayo: Empieza a las 18 horas.

Jueves 2, Viernes 3 y Sábado 4 de Mayo de 8 a 22 horas.

Domingo, 5 de Mayo: Finaliza antes de comer a las 14:30 horas. La comida del domingo es opcional, y se confirma con antelación.
- **Inversión:**
  - Hasta el 1 Abril de 2019: 470 €
  - A partir del 2 de Abril de 2019: 510 €
  - Alumnos de Global-C , profesores y profesores-en-entrenamiento de MSC:
    - hasta el 1 de Abril de 2017: 420 €
    - a partir del 2 de Abril: 470 €

- **Condiciones y Ventajas:**
  - **El pago** se hace íntegro al recibir la confirmación de admisión.
  - **La tarifa incluye:** TODO. La facilitación del retiro, alojamiento en pensión completa y **certificado válido para el itinerario oficial de formación de profesores MSC**. Además son horas de práctica reconocidas por los estándares de la Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión.
  - **Atención:** Se entrega certificado SOLO si se cumple con la asistencia íntegra a los cinco días del retiro, haciendo el proceso completo y con la actitud correcta (cumplir las normas del mismo). **Plazas limitadas a 50 participantes.**
  
- **Para inscribirse:**
  - Rellena TODOS los apartados de la **ficha de inscripción**, y envíala a: [marta@globalc.es](mailto:marta@globalc.es)
  - Una vez revisada la documentación, confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso. Solo entonces tendrás la plaza confirmada y reservada.
  - A las personas admitidas se les enviará en Abril 2019 el horario/programa detallado del retiro e información específica sobre cómo llegar, qué llevar, etc.
  
- **Lugar del Retiro:**

**Casa de Espiritualidad Cristo del Pardo**, [www.cristodelpardo.com](http://www.cristodelpardo.com)  
Pista Cristo del Pardo, 11. 28048 El Pardo, MADRID, ESPAÑA  
Contacto: Mariola Montilla, [contacto@crisodelpardo.com](mailto:contacto@crisodelpardo.com) Telf: 607.712.988  
CÓMO LLEGAR: <http://www.elpardo.net/como-llegar/>

## ***SOBRE LOS PROFESORES***

**Marta Alonso** ha sido formada en Reino Unido y EEUU, por C. K. Germer , K. Neff y Steven Hickman, habiendo completado el itinerario de formación de profesores MSC en Massachussets en su 1ª edición, y siendo la primera profesora certificada y formadora de profesores (teacher trainer) en habla hispana, habiendo impartido más de 42 ediciones del programa MSC el cual introdujo junto al Dr. Vicente Simón en 2012. Ha dirigido numerosos retiros de silencio en práctica de mindfulness, compasión y los 4 Inconmensurables en los últimos 10 años. En la actualidad es miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC e imparte el MSC en EEUU y Sudamérica. Practica meditación desde hace más de 25 años.

**Luis Gregoris** se formó en EEUU en el programa MSC directamente de la mano de C. Germer, y es profesor Certificado y formador de profesores del programa MSC en habla hispana. Facilita formación, retiros y grupos de práctica continuada en Mindfulness y Compasión en Valencia desde 2008, [www.globalc.es](http://www.globalc.es) Coautor del módulo Mindfulness en el Máster online de Inteligencia Emocional (6ª ed.) de la Universidad de Valencia. Dirige la iniciativa de Mindfulness en el Trabajo, Meet, [www.meetmindfulness.com](http://www.meetmindfulness.com) para promover la práctica de la compasión y la atención plena en las organizaciones, y Ser Tu Mejor Amigo, una propuesta para practicar mindfulness y autocompasión online: [www.sertumejoramigo.com](http://www.sertumejoramigo.com)