

RETIRO

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

2024

19,20 y 21

ENERO





INTRODUCCIÓN



Hacer un retiro de meditación es concederte el regalo de tiempo y espacio para desconectar del ajetreo diario y conectarte contigo mismo en un nivel profundo. Es una oportunidad para apartarte de las distracciones externas y explorar el mundo interior de tu mente y emociones. Al participar en este retiro, te sumergirás en un ambiente tranquilo y propicio para la práctica de la atención plena, permitiéndote descubrir una mayor conciencia y presencia en cada momento.

Bienvenidos a una experiencia única de autodescubrimiento y renovación en el Retiro de Meditación Mindfulness en el Centro de Retiro Las Coincidencias, ubicado en Isla Negra, V Región, Chile.

Durante tres días, te invitamos a sumergirte en un viaje de paz interior, conexión y bienestar a través de prácticas mindfulness que cambiarán tu perspectiva y te brindarán herramientas para enfrentar la vida cotidiana con serenidad y claridad mental.



BENEFICIOS

Paz Interior: Experimentarás una profunda sensación de paz interior al sumergirte en prácticas mindfulness que te permitirán soltar tensiones y preocupaciones acumuladas.

Claridad Mental: Aprenderás técnicas para calmar la mente, reducir el ruido mental y desarrollar una mayor claridad en tus pensamientos.

Bienestar Físico: La combinación de movimientos conscientes y respiración holoscópica contribuirá a mejorar tu bienestar físico, liberando tensiones y aumentando la vitalidad.

Conexión con la Naturaleza: Las caminatas conscientes te llevarán a explorar la belleza natural de Isla Negra, permitiéndote reconectar con la tierra y nutrir tu espíritu.

Alimentación Consciente: La alimentación completa vegetariana no solo nutrirá tu cuerpo, sino que también te conectará con la importancia de comer de manera consciente y equilibrada.



QUE ENCONTRARÁS



- *Caminatas Conscientes*

Descubre la serenidad de la naturaleza mientras te sumerges en caminatas conscientes, conectándote con el entorno de Isla Negra de una manera totalmente nueva.



- *Meditación Mindfulness*

Aprenderás y practicarás técnicas de meditación mindfulness para cultivar la atención plena en el momento presente.

Experimentarás una mayor claridad mental y reducción del estrés

- *Prácticas de Silencio*

Experimenta el poder del silencio para calmar la mente y profundizar en tu práctica mindfulness. El retiro fomenta periodos de silencio para maximizar los beneficios de la introspección.



QUE ENCONTRARÁS



- *Movimientos Conscientes*

Explora la conexión mente-cuerpo a través de movimientos conscientes. Estas prácticas te ayudarán a liberar tensiones acumuladas y a fomentar la conciencia corporal.



- *Respiración Holoscópica*

Aprenderás técnicas de respiración holoscópica para mejorar la salud respiratoria, reducir la ansiedad y aumentar la vitalidad.

- *Enseñanzas y Reflexiones*

Además de las prácticas individuales, este retiro ofrecerá momentos de enseñanzas profundas y reflexiones grupales. Guiados por expertos en mindfulness, exploraremos juntos temas clave para el crecimiento personal, la gestión del estrés y la construcción de una vida más equilibrada



QUE INCLUYE



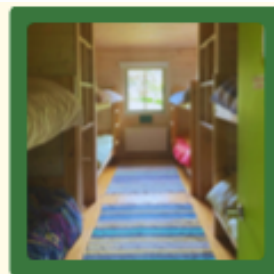
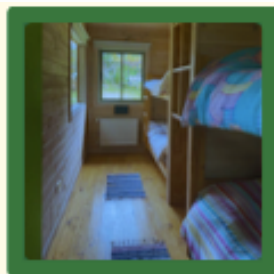
- *Alimentación Completa*

Disfruta de deliciosas comidas vegetarianas preparadas con ingredientes frescos y nutritivos.

La alimentación consciente es parte integral de la experiencia para nutrir tu cuerpo y mente.

- *Habitaciones compartidas*

4 DORMITORIOS CON CAMAROTES, 8 BAÑOS Y CALEFACCIÓN. PARA 24 PERSONAS EN TOTAL



- *Salón Multiuso*



- *Areas Verdes*



EL LUGAR

- *Las coincidencias*

El Espacio Biocéntrico "Las Coincidencias" es un Centro de Encuentro a través de las diferentes manifestaciones culturales, artísticas y comunitarias del Ser Humano, con sede en Isla Negra, Comuna de El Quisco, región de Valparaíso, Chile.



Su propósito es contribuir al desenvolvimiento de potenciales humanos a través del encuentro, procurando espacios construidos y cuidados con suma dedicación, potenciando en el habitarlos una manera ecológica de profundo respeto por la naturaleza que nos cobija.



QUIENES TE ACOMPañARAN



Sobre Mí:

- Soy Trabajadora Social, con un enfoque especializado en procesos grupales y comunitarios.
- Poseo un Magíster en Psicología Clínica Humanista Transpersonal, que ha enriquecido mi perspectiva y práctica en el acompañamiento personal.
- Como Coach Ontológico Integral, estoy comprometida con el desarrollo personal y el cambio transformador desde una perspectiva integral.
- Mi experiencia como Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación Transpersonal me ha permitido guiar a individuos y grupos hacia una mayor conciencia y presencia en sus vidas.
- He completado el Teacher Training MBSR nivel uno (Foundation), brindándome una sólida base en la enseñanza de Mindfulness-Based Stress Reduction (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness).
- Como Acompañante Contemplativa en la muerte y en el duelo, ofrezco un espacio de compasión y apoyo para aquellos que enfrentan procesos difíciles.

Cómo puedo ayudarte

Hola, soy Marcela Encina, . Es un honor y un placer presentarme como su guía y facilitadora durante este transformador Retiro de Meditación Mindfulness en Las Coincidencias de Isla Negra, Chile. Estoy aquí para acompañarlos en un viaje hacia la paz interior, la conexión y el bienestar.

Mi dedicación como Presidenta y Socia Fundadora de la Fundación Mindfulness refleja mi compromiso con la promoción de prácticas que fomentan el bienestar mental y emocional en nuestra sociedad. Con más de 10 años de experiencia, he tenido el privilegio de acompañar a personas en diversos procesos de crecimiento y transformación.

Amo lo que hago y me siento agradecida y afortunada de poder estar al servicio de otros. Creo en el poder transformador de la conexión consigo mismo y con los demás. Mi objetivo es colaborar para construir una sociedad más consciente, compasiva y equitativa, y un lugar donde todos podamos habitar con plenitud.

QUIENES TE ACOMPañARAN



Sobre Mí:

- **Coach de Vida:** Como Coach de Vida, mi enfoque es guiarte hacia el logro de tus metas, el descubrimiento de tu potencial y la creación de una vida más plena y significativa.
- **Facilitadora de Programas de Mindfulness:** Tengo experiencia en guiar programas de Mindfulness, Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés, brindando herramientas prácticas para el equilibrio mental y emocional.
- **Consultora Organizacional:** En el ámbito organizacional, he trabajado como consultora, ayudando a empresas a fomentar ambientes laborales saludables y productivos.
- **Facilitadora del Aprendizaje Experiencial:** Creo en el poder del aprendizaje experiencial para generar transformación real, tanto a nivel personal como grupal.

Me llena de alegría presentarme como su co-facilitadora en este inspirador Retiro de Meditación Mindfulness. Mi nombre es María José Ipinza y estoy emocionada de acompañarlos en este viaje de autodescubrimiento y bienestar.

Una de mis grandes motivaciones es acompañar procesos personales y grupales que promuevan ritmos de vida más respetuosos y saludables. A través del Coaching, Mindfulness y prácticas de bienestar emocional, busco empoderar a las personas para que encuentren equilibrio y satisfacción en sus vidas.

Experiencia Internacional:

Con más de 10 años de experiencia en capacitación empresarial y educacional, he tenido el privilegio de trabajar en Chile, Perú, Ecuador y Uruguay. Esta diversidad de experiencias ha enriquecido mi perspectiva y práctica, permitiéndome adaptarme a diferentes contextos y necesidades.

QUIENES TE ACOMPañARAN



Sobre Mí:

- **Instructora de Mindfulness & Meditación:** Mi experiencia como instructora se ha centrado en guiar a las personas hacia una mayor conciencia y presencia en sus vidas a través de prácticas mindfulness y meditación.
- **Monitora de Yoga Integral y Mindfulness:** La combinación de yoga integral y mindfulness es una herramienta poderosa para cultivar la conexión mente-cuerpo. Como monitora, integro estas disciplinas para promover el bienestar integral.
- **Facilitadora de Respiración Holoscópica:** La respiración holoscópica es una técnica profunda que ayuda a mejorar la salud respiratoria, reducir el estrés y conectar con la vitalidad interior. Estoy aquí para guiarte en esta práctica transformadora.
- **Coach Integral:** Como Coach Integral, mi enfoque es apoyarte en tu crecimiento personal y desarrollo integral, brindándote herramientas para enfrentar los desafíos con claridad y serenidad.
- **Fundadora de Mindfulness Orgánico y Mujer Mindfulness:** La fundación de estos espacios refleja mi compromiso con la difusión de prácticas que promueven la atención plena y el bienestar.

Es un placer y un honor ser parte de este retiro en Las Coincidencias de Isla Negra, Chile. Mi nombre es Nadia Moyano y estoy emocionada de compartir contigo las prácticas de Respiración Holoscópica y Movimiento Consciente durante este fin de semana transformador.

Actualmente, estoy perfeccionándome en la formación de profesora de Mindfulness y Compasión para el dolor y el estrés, buscando siempre ampliar mis conocimientos para beneficio de quienes acompaño. He acumulado 8 años de experiencia personal en diversas prácticas meditativas, lo que me ha permitido cultivar una profunda comprensión de los beneficios de estas disciplinas. Cuento con 6 años de experiencia en retiros de silencio, donde la conexión consigo mismo y la naturaleza juegan un papel fundamental. Además, he acumulado 6 años de experiencia en el acompañamiento desde el Mindfulness, guiando a personas en su camino hacia una vida más consciente y plena.

Cómo registrarse:

Para asegurar tu lugar en este retiro transformador, por favor completa el formulario de registro en [@fundacionmindfulness/linktree](https://www.fundacionmindfulness.cl/linktree) o comunícate con nosotros al 569.66995751 o marcela@fundacionmindfulness.cl

Notas importantes:

El retiro está diseñado para todos los niveles, desde principiantes hasta practicantes avanzados de mindfulness.

Se proporcionarán instrucciones detalladas antes del retiro para garantizar una experiencia armoniosa para todos los participantes.

Te recomendamos llevar ropa cómoda, una esterilla de yoga, y una mente abierta.

INVERSIÓN

El monto de la inversión es de \$250.000.-
No incluye traslado
Incluye alimentación completa y
alojamiento.

CONTACTO

Sitio web

www.fundacionmindfulness.org

Email

atento@fundacionmindfulness.cl

Redes sociales

[@lascoincidencias](#)
[@fundacionmindfulness](#)

Teléfono

[569-66995751](tel:569-66995751)