



## Retiro Mindfulness de Verano Enero 2014

“A cada paso... se alcanza la meta” (proverbio Zen)

A mediados de Enero próximo desde el **Jueves 16 hasta el Domingo 19**, se llevará a cabo el Retiro Mindfulness de Verano, organizado por la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado y el Grupo Asia-Santiago.

Abrimos este espacio para hacer un alto en los quehaceres y afanes de la vida cotidiana y así regresar a la experiencia directa de aceptación y cuidado de lo que ya somos. Será una oportunidad para tomar contacto con la dimensión profunda de la propia existencia y regresar a la simpleza de saber-se y sentir-se antes de los juicios que condicionan nuestra vivencia. Una invitación a la apertura y al cultivo de la presencia interior y poder integrar esta experiencia de libertad y calma profunda en la propia cotidianidad.

Durante 4 días en silencio, en un ambiente propicio, iremos adentrándonos en la toma de conciencia del instante presente, acogiendo la riqueza que se ensombrece entre medio de nuestras expectativas y pretensiones. Practicando progresivamente el dejar ir y el retornar al darse cuenta, iremos creando las condiciones internas y externas para que emerja el contacto genuino y profundo con uno mismo y con lo que nos rodea.

### Prácticas

Durante el retiro tendremos prácticas de meditación mindfulness sentada, meditación caminando, prácticas contemplativas, ejercicios de yoga y respiración conscientes, entrevistas individuales, charlas y diálogos grupales.

## Instructores

### *Ricardo Pulido*

Es doctor en Psicología clínica y psicoterapeuta. Practica la meditación desde el año 2000 con el Maestro Franco Bertossa. Es instructor de meditación, hatha yoga y aikido. Enseña estas disciplinas desde hace 7 años y cuenta con una amplia experiencia guiando retiros de meditación. Actualmente dirige el grupo de meditación Associazione Spazio Interiore e Ambiente (ASIA) Santiago y la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado.

### *María Elena Pulido*

Es Instructora Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado, de meditación en ASIA Santiago e Instructora de Hatha Yoga. Magíster en psicología Clínica y Terapeuta Infanto-Juvenil y Adultos. Dirige talleres de meditación para niños y adolescentes.

### *M. Susana Toloza*

Es Instructora Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado, docente y supervisora en psicología, orientada al autocuidado del terapeuta. Se ha desarrollado en las áreas de análisis de Sueños; Vocación Humana y Meditación con Mandalas. Es Magíster en Psicología Clínica Junguiana y Terapeuta Infanto-Juvenil y Adultos.

## Dirigido a:

Personas con experiencia en prácticas meditativas de presencia mental que desean profundizar en su experiencia desde un lugar de apertura y escucha profundas.

## Cupos Disponibles - 40

## Lugar:

El retiro se realizará en la Casa Sagrada Familia – La Cisterna, ubicada en la calle Rosario Santa Fe Nº 9164, La Cisterna-Santiago, aproximadamente a 3 cuadras y media en dirección Sur-poniente del Metro La Cisterna (se adjunta un mapa más abajo).

La casa de Retiro es un lugar especialmente elegido para invitar al silencio y calma



interior, donde se aprecia la sencillez y la calidez del encuentro con uno mismo y la comunidad, posee jardines para caminar y descansar, cómodo alojamiento y un amplio salón para llevar acabo las actividades del retiro.

Página del lugar:

[www.iglesiadesantiago.cl/casas/sagrada\\_familia/ficha.php](http://www.iglesiadesantiago.cl/casas/sagrada_familia/ficha.php)



El Retiro se realizará a partir del día **Jueves 16 de Enero** a las **16:00 hrs** y **Finalizará** el **Domingo 19** a las 13:00 hrs.

La actividad contempla pensión completa; Comida (Dieta vegetariana) y Alojamiento

**Costo del Retiro:** \$120.000 hasta el 31 de Diciembre

\$150.000 hasta el 10 de Enero (último plazo para la inscripción)

Si deseas inscribirte, debes enviar al correo [mindfulness@uahurtado.cl](mailto:mindfulness@uahurtado.cl) tus datos: nombre completo, correo y teléfono de contacto y realizar el pago a María de la Luz Zúñiga, secretaria del Centro de Atención Psicológica del Facultad de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado. Puedes acercarte directamente a realizar el pago en Almirante Barroso n°26, Facultad de Psicología de La Universidad Alberto Hurtado, Metro Los Héroes, en los siguientes horarios de 9:00 a 14:00 hrs y 15:30 a 18:00 hrs de lunes a viernes. O mediante depósito bancario o transferencia electrónica, una vez realizada la transacción, enviar un email con el comprobante del pago al correo: [mazunigr@uahurtado.cl](mailto:mazunigr@uahurtado.cl) fono: 28897425.

**Datos para Transferencia:**

Razón Social	Universidad Alberto Hurtado
Rut	73923400-K
Banco	Banco de Chile
Cuenta	01-61604658
Motivo	Retiro Mindfulness Verano

**Importante:** Para que se realice correctamente el proceso de inscripción es indispensable enviar el correo con el comprobante del pago al correo de María de la Luz Zúñiga, así como recibir posteriormente el correo confirmatorio de la recepción.

**\*Solicitud y plazos de devoluciones:** en caso de no poder asistir al retiro, los ya inscritos podrán solicitar devolución de su inscripción. Hasta el 31 de diciembre se devolverá el 90% del valor cancelado; hasta 48 horas antes del inicio del retiro se devolverá el 50% del valor cancelado. Posterior a este plazo no se harán devoluciones.

Para mayores informaciones puedes contactarte con José Miguel Jarpa, Coordinador de la Unidad Mindfulness, al correo: [mindfulness@uahurtado.cl](mailto:mindfulness@uahurtado.cl) o al teléfono: 28897430.