

RETIRO DE PLENA CONSCIENCIA PARA JÓVENES

- Volviendo al cuerpo, volviendo a tu hogar -



Querido/a joven,

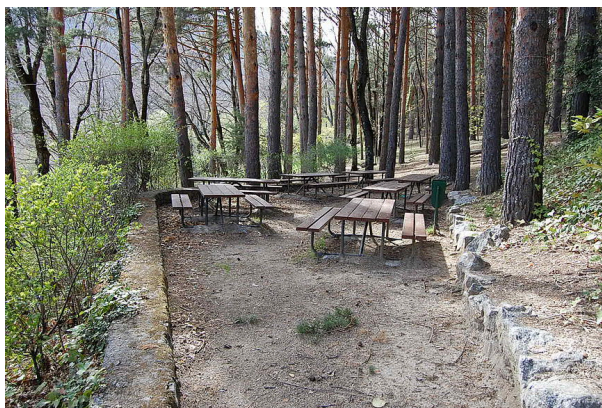
Es una alegría para nostr@s anunciarte que del 21 al 25 de agosto celebramos un retiro por tercer año consecutivo. Somos un grupo de jóvenes practicantes de mindfulness según la tradición budista del maestro Zen Thich Nhat Hanh y nos hace mucha ilusión compartir contigo la alegría y bienestar que nos aporta esta práctica.

¿Buscas tener **relaciones más auténticas y vitales** contigo mismo y l@s demás? Este es un buen sitio para cultivarlas. ¿A veces sientes que sufres y no sabes cómo gestionarlo? En este retiro podrás aprender **maneras de regar tu alegría**. También a **transformar el sufrimiento** en crecimiento y recursos para llevar una vida más libre y consciente. ¿Quieres **aprender a cuidar el cuerpo y tu sexualidad**? Este año nos centraremos particularmente en este tema. ¡Si te resuenan nuestras palabras, te esperamos!

¿DÓNDE SERÁ?

El retiro tendrá lugar en el **Albergue “El Colladito” en Miraflores de la Sierra** (Camino Fuente de la Teja, 11, 28792 Miraflores de la Sierra, Madrid). Es un centro en medio del Parque Nacional de Guadarrama con abundante vegetación y animales.

El hospedaje es en una casa rural con habitaciones dobles, triples y quíntuples. Habrá habitaciones mixtas y de un solo género. Indícanos en el formulario de inscripción tu preferencia.



¿QUÉ HAREMOS?

En este retiro tendrás la oportunidad de practicar meditación junto a otr@s jóvenes y dos maestros muy especiales: Luis del Val y Julia Ramaoelina. **Luis del Val** es Maestro de Dharma en la Tradición de Thich Nhat Hanh y Plum Village. Facilita retiros y cursos de Plena consciencia y meditación.

Julia Ramaoelina enseña la plena consciencia y la meditación en la tradición Zen del centro internacional Plum Village, donde vivió por 12 años como monja ordenada por el maestro Thich Nhat Hanh. Practica a nivel personal y acompaña individuos y grupos en la gestión de la mente y de las emociones fuertes, la comunicación despierta, la curación de la civilización humana con la Tierra.

De la mano del equipo organizador meditaremos caminando, sentad@s e incluso comiendo, de manera que al final del retiro tendrás numerosos recursos para vivir una vida más plena y consciente.

Además, se ofrecerán charlas y actividades centradas en el tema de este retiro: **El cuerpo y la sexualidad consciente.**



CUIDAR LA CONVIVENCIA

Para mantener un clima armonioso y respetar el trabajo espiritual de los asistentes, te pedimos por favor que **no traigas mascotas, niñ@s, alcohol ni drogas**. Por las noches se practicará **noble silencio** y , por tanto, las fiestas no estarán permitidas. Esto permitirá aprovechar estos días para cultivar la paz interior y la calma.

INSCRIPCIÓN

Si deseas inscribirte puedes efectuar un ingreso de **300 euros** a la cuenta **ES80 2100 0419 9101 0087 0024** o un bizum al **+34 625592586**. Te pedimos que en el concepto pongas tu nombre y "retiro Wake Up 24". Además, te invitamos a que rellenes el siguiente formulario: <https://forms.gle/Ti64aS7J4fYcdXob7>

Para cualquier duda nos puedes contactar en el +34 663 428 230 o el +34 625 59 25 86. **¡ATENCIÓN!** La fecha límite de inscripción es el **1 de agosto**. En caso de dificultades económicas puedes ponerte en contacto con nosotros y veremos como podemos ayudarte. Una vez cerradas las inscripciones te enviaremos un correo con información práctica como por ejemplo maneras de llegar y qué traer al retiro.

¡Te esperamos con ilusión!

Equipo Wake Up

