

VERANO 2019

ASSOCIACIÓ BALEAR DE MINDFULNESS

Boletín de la Associació Balear de Mindfulness en
MENORCA



- Charlas divulgativas
- Talleres formativos
- Grupos de práctica

Descubre más en el interior y participa

La "ABMind"

Tras el éxito de las Jornadas Menorca Mindful, en las que hubo 110 asistentes (y porque no teníamos plazas de barco para más), volvemos a nuestras actividades en petit comité, artesanales y entrañables.

En julio nuestra compañera Maria Bagur nos ofrece un taller práctico de cómo utilizar la voz para incrementar nuestra capacidad de mindfulness.

En agosto Trinidad Coll nos facilitará una experiencia mindful en la playa de la Mesquida tras la cual, quienes queramos, compartiremos cena, charla y buena sintonía en la terraza con mejores vistas de la playa.

Y en septiembre por fin podremos participar en el primer retiro de l'Associació en Menorca, de la mano de Esteve Humet en un entorno inmejorable, el barranc d'algender.

Unas propuestas que espero que sean de tu agrado y contemos con tu compañía.

JULIO 2019

"La voz: una habilidad para habitar el presente"

Numerosas tradiciones y técnicas proponen diversidad de habilidades para enfocar la atención al aquí y al ahora.

Nuestro crecimiento puede pasar por explorar algunas de estas capacidades que están en nosotros y nosotras e ir descubriendo cual nos facilita el reencuentro con el presente.

La voz es nuestro instrumento principal. Nos permite comunicarnos, expresar y entonar mensajes con muchos matices. Además de favorecer la relación con otros y otras, también nos puede ayudar a interiorizar escuchando su vibración, su sonido y curioseando nuestras potencialidades vocales.

En este taller vamos a darnos un espacio para jugar con la voz, entendiéndola con todo el cuerpo, pasando por la postura y la respiración. Sin ningún juicio, permitiendo descubrir sonidos, palabras y letras que resuenan en nosotros y nosotras.

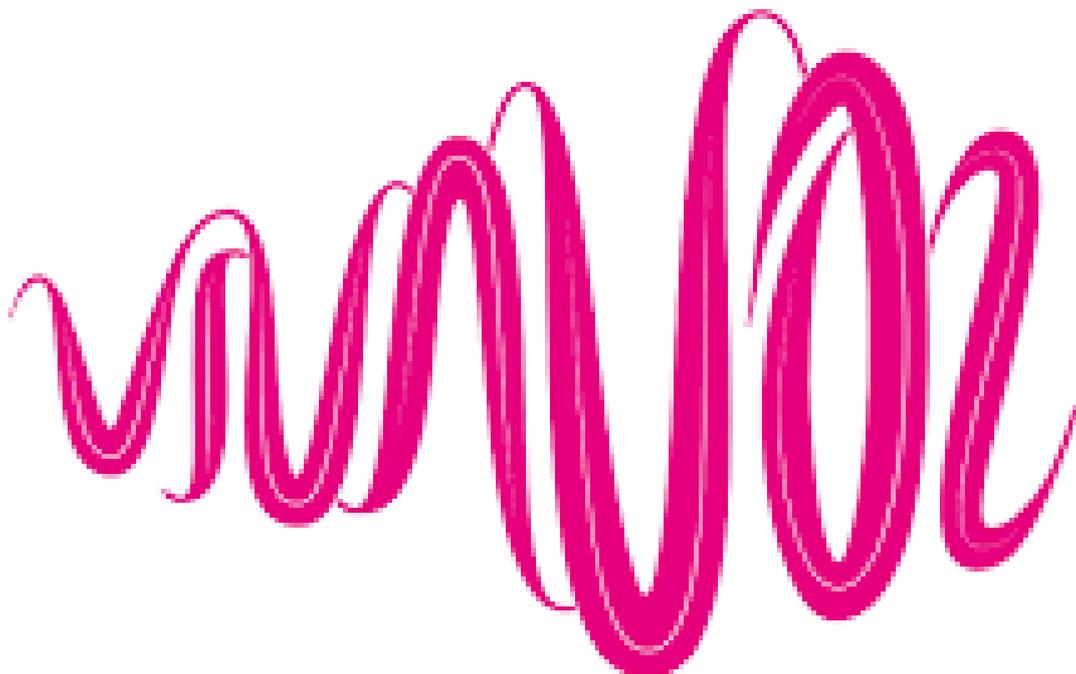
6 de julio de 10:30h a 12:30h
en Casa Rural (se facilitará ubicación a los inscritos)

"LA VOZ: UNA HABILIDAD PARA HABITAR EL PRESENTE"

ACTIVIDAD GRATUITA HASTA COMPLETAR AFORO

MARIA BACUR LLUFRIU

Maestra de música del CEIP Mare de Déu del Toro de Ciutadella.
Máster en Meditación, Relajación y Mindfulness de la UB.
Aplicación progresiva del mindfulness a la escuela.
Facilitadora del curso de Mindfulness del CEPA Joan Mir i Mir de Maó.



AGOSTO 2019

"MEDITACIÓN A LA ORILLA DEL MAR"

Vuelve el must del verano, una meditación en la playa en compañía de socios y simpatizantes del mindfulness, abierta a cualquier persona interesada en habitar el presente en buena compañía.

En esta ocasión nuestra facilitadora será Trinidad Coll, psicoterapeuta transpersonal y profesora de Kundalini y hatha yoga, quien nos propone una Master Class de yoga y meditación.

Sabemos a través de la antigua filosofía del yoga, que su práctica es una excelente manera de calmar la mente, además de mejorar la concentración y el foco de nuestros pensamientos.

Esta práctica no será exigente a nivel físico, aunque sea un trabajo profundo. El objetivo principal es incrementar la concentración y la conexión cuerpo mente.

Y para los que os apetezca después tenemos organizada una cena veraniega informal, en una de las mejores terrazas de la Mezquita. Solo tenéis que traer algo para compartir, de comer o de beber y disfrutar de la experiencia.

15 de agosto de 19:00 a 20:30h

Playa de sa Mesquida

21:00 a 23:00

Cena cooperativa en casa particular

"MEDITACIÓN A LA ORILLA DEL MAR"

ACTIVIDAD GRATUITA
(TRAER ALGO DE CENA PARA COMPARTIR)

TRINIDAD COLL

Psicoterapeuta Transpersonal y Gestaltica, Master en PNL (Programación neurolingüística), Análisis Transaccional, Sexóloga, Especialista en Biodescodificación, Especialista en Psicoterapia Transpersonal, Formadora en Biodescodificación, profesora de Kundalini y Hatha Yoga,



SEPTIEMBRE 2019

"El **SILENCIO**, el camino a la **PRESENCIA**"

Esteve Humet (1947) es psicólogo clínico y transpersonal. Está especializado en meditación y en programación neurolingüística (PNL). Bebiendo de dos fuentes de inspiración, el cristianismo y el hinduismo, su vida ha discurrido asimismo por una doble vertiente: la de la soledad - mediante la que profundizar en el Silencio- y la de la acogida -bien terapéutica o bien conectada con la meditación o la espiritualidad.

En la actualidad se dedica a impartir cursos y retiros para enseñar a las personas a meditar y fusionarse con el silencio, pudiendo así reconectar con la fuente de dicha, paz y bienestar que se encuentra en nuestro interior.

Es el autor de "Camino hacia el silencio" y "El ermitaño". De Esteve destaca su humildad, su serenidad, su sencillez y su profunda vocación de servicio para con los participantes. Su armoniosa presencia no deja indiferente a nadie. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la primera edición, en 2009.

Para los que no podáis tomaros todo el fin de semana, hemos reservado unas plazas para venir a compartir con nosotros el silencio el sábado, desde las 9 de la mañana a las 8 de la tarde

Tendréis toda la información ampliada en la web de l'Associació

**DEL 20 AL 22 DE
SEPTIEMBRE**

RETIRO DE FIN DE SEMANA

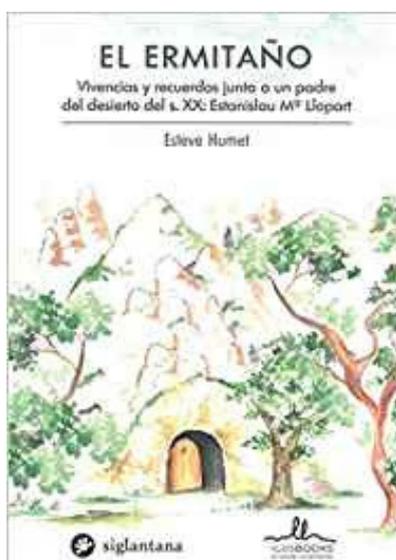
VER PRECIOS AL FINAL DE ESTE
BOLETÍN

ESTEVE HUMET

Psicólogo clínico y transpersonal. Está especializado en meditación y en Programación Neurolingüística (PNL).

Hombre sabio y maestro espiritual.

Sus dos grandes fuentes de inspiración son el cristianismo y el hinduismo



¿Cómo hacerse socio?

SIGUE ESTOS SENCILLOS PASOS

- Ir a la página de la asociación.

www.associaciobaleardemindfulness.com

pestaña "Contactar"

- Rellenar el formulario de contacto, si no lo has hecho previamente.

- Descargar el formulario "datos bancarios socio" y rellenarlo.

- Enviarlo a:

associaciobaleardemindfulness@gmail.com

¿Cómo inscribirse en las actividades gratuitas?

POR MAIL

associaciobaleardemindfulness@gmail.com

POR WASSUP

618461131



COLABORADORES:



COPIB

Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

¿Cómo inscribirse en el retiro de septiembre?

TODO EL FIN DE SEMANA

105€ SOCIOS - 120€ NO SOCIOS

ASISTENCIA SOLO EL SÁBADO

55€ SOCIOS- 65€ NO SOCIOS

COMIDA DEL DOMINGO: 8€

RESERVA DE PLAZA

Ingresar 20€ en concepto de reserva de plaza en Caixa Colonya

ES34 2056 0012 25 2024085124

En concepto RETIRO MENORCA+ NOMBRE Y APELLIDOS

Y enviar el comprobante de pago a associaciobaleardemindfulness@gmail.com

La inscripción podrá realizarse

PROXIMAMENTE en la página de la asociación.

OS INFORMAREMOS POR WASSUP Y MAIL

www.associaciobaleardemindfulness.com

Próximamente....

- "LOS ORIGENES DE MINDFULNESS OCCIDENTAL: LA MEDITACIÓN VIPASSANA"

- CURSO DE MEDITACIÓN Y PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

- MEDITACIÓN Y CENA DE FIN DE AÑO