

**RETIRO DE MINDFULNESS** para personas con Síndromes de Sensibilización Central; Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. **Del 1 al 3 de Junio de 2018.**

**Lugar de Realización:**

Compañía De María Centro Ain Karim  
Avda. de Bretón de los Herreros, 31. **Haro (La Rioja)**

**Retiro guiado por:**

- Clemente del Palacio Gil. Médico. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.
- Etel Carod, médico de atención primaria en Zaragoza. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. profesora de yoga
- Carmen Santamaría, psicopedagoga. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. profesora de yoga

**PROGRAMA:**

**Viernes 1 de Junio**

- 19.00: Presentación del grupo
- 19.30 a 21.00: Práctica: Absorber lo bueno. Carmen
- 21.00: Cena
- 22.00 a 22.30: Mantras
- Comienza el silencio hasta la cena del sábado

**Sábado 2 de Junio**

- 8.00 a 8.45: Yoga. Etel
- 9.00 a 10.00 desayuno
- 10.00 a 11.30: Movimiento consciente. Clemente
- 11.30 a 12.00: Bodyscan. Etel
- 12.00 a 12.30: Descanso
- 12.30 a 14.00: Práctica: Absorber lo bueno. Carmen.
- 14.00: Comida
- Descanso
- 16.00: 18.30: Seitai. Etel
- 18.30 a 19.00: Merienda
- 19.00 a 20.30: Absorber lo bueno. Carmen
- 21.00 Cena, se rompe el silencio
- 22.00: Tratak. Etel

**Domingo 3 de Junio**

- 8-00 a 8.45: Yoga. Etel
- 9.00 a 10.00 Desayuno (Si el desayuno es a las 9.30 atrasamos el comienzo del Yoga anterior a las 8.30)
- 10.00 a 11.00: Meditación caminando en el exterior
- 11.00 a 11.30: Descanso
- 11.30 a 12.30: Práctica: Absorber lo bueno. Carmen
- 12.30 a 13.30: Puesta en común y cierre
- 14.00: Comida

**\*\* Imprescindible haber hecho antes Mindfulness. Más Información en ASAFIMA.**