

RETIRO DE SILENCIO EN VERANO

“CUANDO EL YO SE QUITA DE
EN MEDIO, EMERGE LA
COMPASIÓN”

**ENRIQUE MARTINEZ
LOZANO &
ANA MARIA DE LAS
HERAS**

FECHA: 31 de Julio al 3 de AGOSTO de
2025

LUGAR: Centro AIN- KARIM
compañía de Maria – HARO.



(Haz clic aquí y te sale la ubicación
en Google maps)



Este retiro es una combinación de prácticas sedentes con prácticas corporales, descanso en la naturaleza y marcos teóricos.

En la mañana

¿Entendemos por qué el yo se pone en el medio, cómo hacer para que se haga a un lado y qué implicaciones tiene eso para nuestra vida cotidiana?

Claves teóricas y prácticas meditativas para entender el yo e invitarlo a que se quite de en medio.

En la tarde

A veces el corazón se encoge y se cierra para protegernos Y podemos creer que esa es nuestra naturaleza más auténtica. Nos resistimos a sentir y nos situamos en guerra con nosotros y con los demás.

La compasión no es un mero sentimiento hacia los demás, sino un cambio en la forma de estar en la vida. No es ser bueno; es solo soltar la coraza, para dejar de vivir desde el miedo y hacerlo desde el reconocimiento de la unidad que somos.

Prácticas concretas de amabilidad, compasión y perdón hacia uno mismo, hacia los otros y hacia el mundo.

PRECIO.

- 324€ (Casa de acogida 174€. Sesiones 150€)
- SE ABONARÁ A LA LLEGADA.

MENÚ.

Hay posibilidad de menú ovolactovegetariano. Puedes escogerlo en el formulario de inscripción.

HABITACIÓN.

Las habitaciones son individuales con baño y están con sábanas y toallas.

MATERIAL.

Llevar lo que necesitéis para estar cómodas en la sala: banquito , cojines , esterilla , mantitas.... hay sillas allí.

LLEGADA Y SALIDA.**Llegada: día 31 de Julio:**

- Recepción desde las 17:00 a 18:30 de la tarde. El pago se hace en recepción.
- Comienzo del retiro 19:00.

Salida: día 3 de agosto:

- El encuentro acaba el día 3 de agosto tras la comida.

INSCRIPCIÓN: HAZ CLICK AQUÍ Y RELLENA EL FORMULARIO**PARA MÁS INFORMACIÓN Jesus Maria Mata**

jesusmarimata@yahoo.es haciendo clic aquí se te abre el correo



[Whatsapp: 669 132 900](https://www.whatsapp.com/chat?phone=669132900) haciendo clic aquí se te abre el whatsapp