

## RECONOCER LA OLA PERMANECIENDO EN EL OCEANO

### Taller de meditación en verano 2020

**Centro Ain – Karim . Compañía de Maria . Haro –  
La Rioja**

**27 , jueves al 30 de agosto, domingo.**

**27 a las nueve de la mañana hasta el domingo 30  
tras la comida : 220 euros**

**28 a las nueve hasta el domingo tras la comida :  
165 euros**

**29 a las nueve hasta el día 30 tras la comida : 100  
euros.**

*Impartido íntegramente por:*

*Ana M<sup>a</sup> de las Heras, profesora de chi-kung e  
instructora de «mindfulness» y meditación.*

## RECONOCER LA OLA PERMANECIENDO EN EL OCEANO

Esto también pasará ...si lo permito....

Durante los cinco días de retiro en silencio abordaremos los siguientes temas:

- A pesar de las apariencias, ningún aspecto de la vida permanece siempre igual.
- La aceptación: la realidad es que vivimos en un cambio constante, aceptar esto tiene que ver con el coraje de no intentar solidificar o agarrarnos a las cosas.

- La mente que juzga y que dramatiza impidiendo que nuestros procesos internos sigan su curso natural.
- La compasión es un proceso de curación para nuestras mentes y relaciones. Llevándonos a vivir una vida con sentido, conexión y resiliencia.

Estos temas, los iremos desgranando a través del silencio, las sentadas meditativas, paseo meditativo, chi kung, prácticas de compasión y mindfulness.

Habrán breves introducciones cada día, siempre en referencia a los temas expuestos arriba.

**se van a guardar todas las medidas de seguridad y sanidad que en ese momento se nos diga . la casa esta preparada para ello.**

**. Las habitaciones son individuales y todas con el baño completo dentro. Hay algunas dobles también para quien lo prefiera. Está incluido en el precio la pensión completa, ropa de cama y toallas.**

**. La alimentación es ovolacteovegetariana. Si alguien necesita otro régimen , me lo comunica .**

**. Hay tres posibilidades de entrar al retiro , una cada día a la mañana a las nueve , si alguien necesita entrar en otro momento lo hablamos.**

**- Terminamos el domingo 30 tras la comida.**

**- El pago se hace allí , al final del retiro. Si alguien por motivos económicos no puede o tiene dificultades , también lo podemos hablar .**

**-Las personas que tengan coche y vayan a ir con coche , agradecería que me lo dijeran para poder , si quieren , llevar a otras que no tengan vehículo.**

**-Llevar ropa cómoda , si queréis , vuestros cojines o banquitos de meditación y alguna mantita , lo necesario para vuestra comodidad . en la casa habrá algún banco para las que no tengan. También se podrá meditar en sillas.**

**- Creare un grupo de wuasap para ultimar cuestiones y ser mas rápido tb . simplemente se abrirá para cuestiones relacionadas con la intendencia del retiro.**

**CONTACTO ANA DE LAS HERAS 606825173.**

**CORREO : [anamariadelasherasyanguas@gmail.com](mailto:anamariadelasherasyanguas@gmail.com)**

