



## **DÍA DE SILENCIO Y MINDFULNESS**

### **SÁBADO, 23 DE NOVIEMBRE, 2019. CERCEDILLA.**

Las investigaciones han demostrado la necesidad del silencio para restaurar nuestro cerebro, para devolverle a su actividad "por defecto", a un estado de relajación y limpiarlo, por decirlo de alguna manera, del ruido que acumulamos a lo largo del día.

El próximo sábado practicaremos este silencio y este momento para parar y dedicarnos un tiempo a nosotros mismos, lejos de ruidos y distracciones. Un momento solo para nosotros. En silencio y a través de prácticas y meditaciones Mindfulness. Serán 6 horas de silencio solo para ti.

Todas las actividades estarán guiadas, así que si, no tienes prácticas en Mindfulness no te preocupes porque todo estará guiado.

### **Indicaciones**

**Horario:** 10:00 de la mañana a 16:00h de la tarde.

Llega con tiempo suficiente para ubicarte. La actividad comenzará puntual.

**Comida:** No está incluida. Se sugiere traer una comida que se pueda comer en frío y que sea algo que te guste especialmente y que la elijas teniendo en cuenta que este día es un regalo para ti. Así que elige un buen regalo.

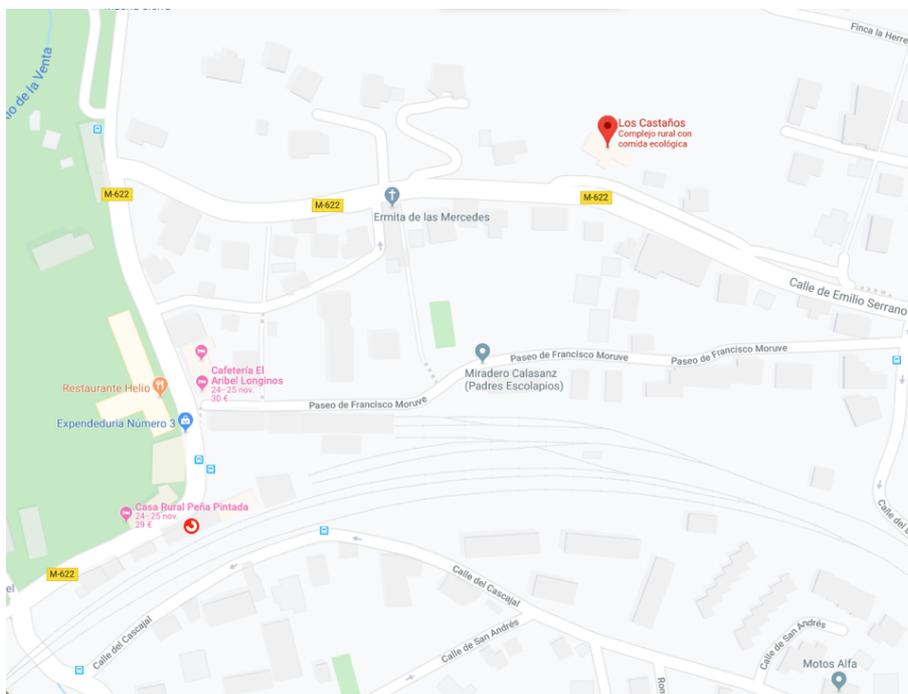
Se realizará de manera individual y en silencio.

### **Qué llegar:**

- Ropa cómoda y de abrigo.
- Comida para uno mismo.
- Esterilla, cojín o banco de meditación (si tienes).
- Manta o algo para taparte. Cuando se medita baja la temperatura corporal.
- Una actitud positiva.



**Lugar:** [Casa rural los Castaños](#) (sala grande). Cercedilla. Calle Emilio Serrano, 10 (28470). A cinco minutos de la Renfe de Cercedilla (ver en el mapa) y de la estación de autobuses. Desde Moncloa sale el autobús 684 (tarda unos 40 minutos).



Esperamos que sea un día enriquecedor para ti.

**Precio:** 35 euros.

Antiguos alumnos y alumnos del curso de Monitor de Mindfulness aplicado al trabajo de La UCM: 30 euros.

Alumnos del curso MBCT de la UCM: gratuito (está incluido en el precio del curso).

**Reservar plaza y pago** enviando correo a: [mbct\\_info@ucm.es](mailto:mbct_info@ucm.es)

Transferencia a: ES32 2038 1061 7930 0300 7754. Indicando nombre y "Retiro 23 de Noviembre" a nombre de Almudena de Andrés o bien directamente el día del retiro (imprescindible confirmar plaza). PLAZAS LIMITADAS

Más información: [mbct\\_info@ucm.es](mailto:mbct_info@ucm.es) y en el 669509411.