

# "Cultivando Autocompasión"

Del 27 de julio al 3 de agosto de 2024

## RETIRO EN CASAS DE ZAPATIerno

Pirineo de Huesca, Valle de Pineta. PN.Ordesa Monte Perdido



## Presentación del retiro

Hola soy **Minerva Castillo**,

Bienvenide a nuestro Retiro de Mindfulness, **"Cultivando Autocompasión"**.

Una gran oportunidad para disfrutar de unos días en Casas de Zapatierno, un lugar acogedor y maravilloso, donde comprenderemos con mayor profundidad e integraremos a través de diversas prácticas, cómo cultivar mayores estados de autocompasión.

*"La autocompasión es como darle un abrazo a nuestro propio corazón cuando más lo necesitamos".*

Durante el retiro vamos a explorar juntos, maneras simples y poderosas de cultivar ese amor hacia nosotres mism@s.

A través de ejercicios relajantes, meditaciones, palabras más amables y momentos de reflexión, aprenderemos a vivir de una manera más amable y compasiva.

El mindfulness nos ayudará a estar presentes en cada instante, disfrutando del ahora sin preocuparnos por el pasado o el futuro. Sumergiéndonos en actividades que nos conectarán con nuestras emociones y nos enseñarán a tratarnos con mayor amabilidad en cualquier situación.

¡Estamos emocionadas de compartir este viaje de amor y autodescubrimiento con cada una de vosotres!

¡Nos vemos en el retiro!

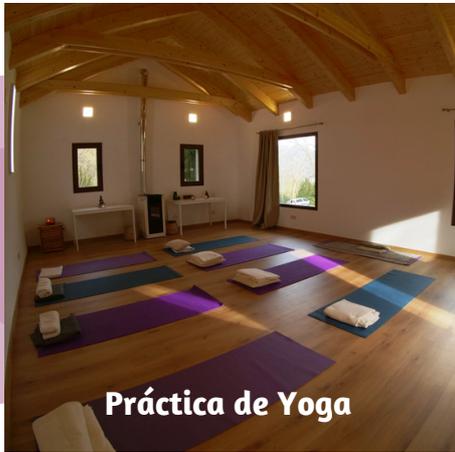


@pyrene365

## Actividades

- **Mañana:** Práctica de yoga y Mindfulness. Desayuno. Actividad en la montaña (senderismo consciente, baño de bosque, paseo en silencio, bici eléctrica...)
- **Medio día:** Comida vegetariana. Tiempo libre.
- **Tarde:** Talleres autoconsciencia y compasión, a través del Mindfulness (cuerpo, respiración, emociones, autocompasión, sentidos, relaciones). Te y frutas.
- **Noche:** Cena vegetariana. Veladas de bienestar y meditación de cierre del día.

\*No es necesaria experiencia previa para ninguna de las actividades.



Práctica de Yoga



Alimentación vegetariana



Práctica de Mindfulness



Senderismo Consciente



Actividades naturaleza



Veladas Bienestar

# "Cultivando Autocompasión"

Pirineo de Huesca, Valle de Pineta. PN. Ordesa Monte Perdido



## Os acompañamos



**Minerva Castillo**  
**Instructora Mindfulness y Kindfulness**

[www.minervacastillo.es](http://www.minervacastillo.es)

Minerva es Instructora de Mindfulness y Kindfulness (atención amable y compasiva) Practicante de Yoga. Facilitadora de programas de Autoconsciencia y Bienestar para empresas y particulares, Coach de Hábitos y Salud. Con más de 19 años de aprendizaje y experiencia en procesos de crecimiento personal y herramientas para el autocuidado. "Sembremos semillas de autoconocimiento, conciencia plena y bienestar; Para hacer del autocuidado una forma de vivir, más consciente, amable, compasiva y amorosa hacia nosotros y nuestro entorno"

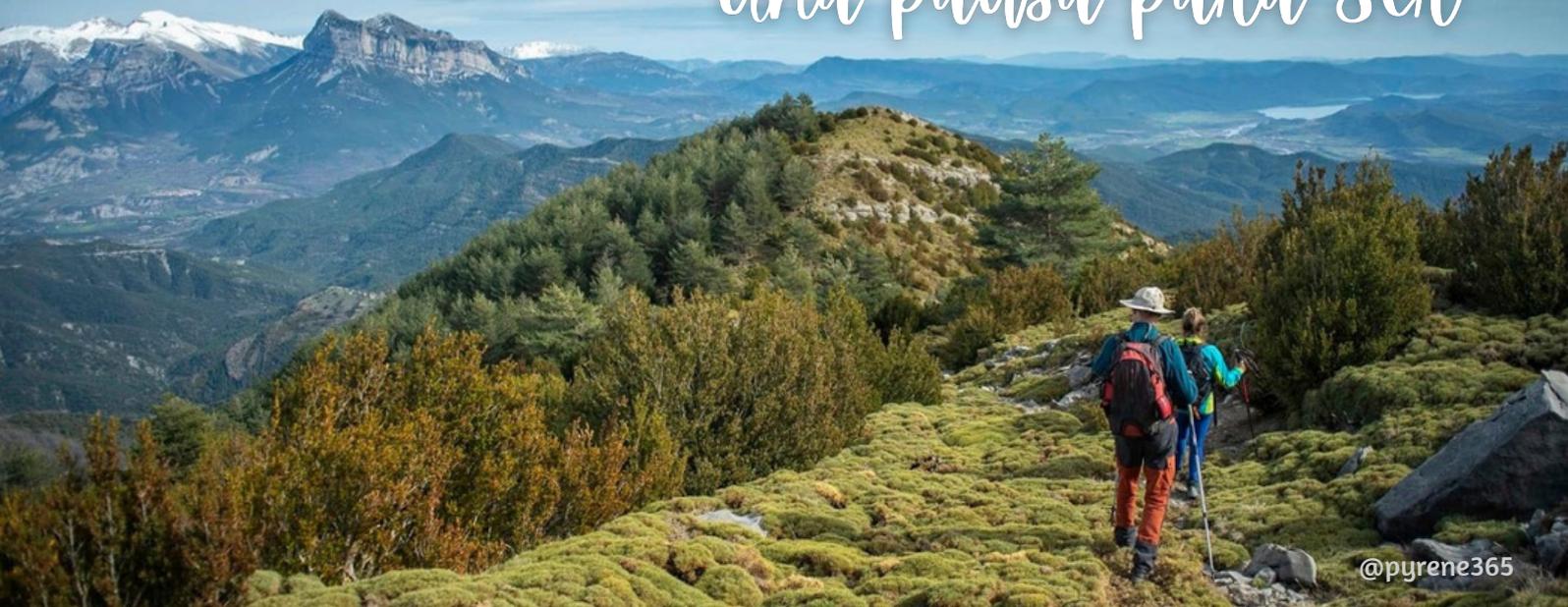


**Carmen Cazcarra**  
**Instructora Kundalini Yoga**

[www.casasdezapatierno.com](http://www.casasdezapatierno.com)

Carmen es instructora de Kundalini yoga y meditación desde 2015, practicante y estudiante de la técnica de sanación Sat Nam Rasayan y Reiki. Se ocupa con cariño de la finca familiar de Casas de Zapatierno desde hace 11 años, consciente de que :  
" la magia de este entorno cargado de belleza permite abarcar sensaciones de bienestar y alta vibración a todos aquellos que se acercan a este lugar"

# "Una pausa para Ser"



## Qué incluye el retiro

- 6 días y 5 noches en pensión completa
- Llegada el 15/7 a las 16h y salida el 20/07 después de comer.
- Deliciosa alimentación vegetariana.
- Pausa-merienda con frutas y té.
- Práctica diaria de yoga y mindfulness.
- Actividad diaria en naturaleza: senderismo con guía oficial, paseos conscientes, baño de bosque, paseos en silencio....
- Talleres de autoconciencia y crecimiento personal a través del Mindfulness
- Veladas de bienestar
- Seguro de responsabilidad civil.

## Precio por persona:

En habitación individual: 855€

( 3 habitaciones Individuales)

En habitación doble: 790€

**i** Si lo necesitas pregunta por las facilidades de pago

SOLO 12 PLAZAS

## Información y Reservas

### Minerva Castillo

 hola@minervacastillo.es

 @minervacastillo.coach

 +34 639 874 873

 www.minervacastillo.es