

# TALLER-RETIRO UNA OPORTUNIDAD PARA EXAMINAR LA PROPIA VIDA



Impartido por

Vicente Simon

Médico,  
psiquiatra,  
catedrático de  
Psicobiología de  
la Universidad de  
Valencia.

Es pionero en  
España en el  
campo del  
Mindfulness y la  
autocompasión.

## En Bilbao, del 28 al 30 de marzo de 2025.

Los seres humanos representamos una singularidad entre las especies que habitan la tierra. Poseemos características que nos hacen especiales: la consciencia y la inteligencia (aparte del lenguaje). Es cierto que hay otros muchos seres conscientes e inteligentes, pero el grado en que nosotros lo somos nos separa de todos los demás. Quizás eso mismo es lo que nos coloca en una situación existencialmente muy difícil, aunque, al mismo tiempo, nos brinda una oportunidad de solución creativa.

La práctica de la meditación constituye una forma concreta en la que podemos cultivar ambas capacidades; la consciencia y la inteligencia. En este fin de semana que os proponemos, vamos a profundizar (con teoría y con práctica), en cómo es posible utilizar, tanto la consciencia como la inteligencia, para mejorar nuestra existencia y hacer de ella una vida que merezca el calificativo de verdaderamente humana.

Más información e inscripciones, escanea el QR, o en el formulario:

<https://forms.gle/yuAXfaou8essjE8t8>

También puedes escribir a [formacion@ahoramindfulness.es](mailto:formacion@ahoramindfulness.es)

O al teléfono: 620265962

