

TALLER-RETIRO UNA OPORTUNIDAD PARA EXAMINAR LA PROPIA VIDA



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

O al teléfono: 620265962



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.

