

## Retiro de Vipassana en el Corazón de Barcelona



**BARCELONA 28 y 29 de mayo 2016**

Rambla Cataluña 49 principal 1

Precio 108 euros

**Cómo es un Retiro de Vipassana.** Los estudiantes se reúnen meditando en grupo y también con el instructor, durante un tiempo, después de la comida, de forma individual, y se les da instrucciones individualizadas en función de su práctica y condición. Esta técnica de meditación heredada del Vipassana Birmano, es una de las más profundas en la meditación. En las entrevistas diarias se reciben instrucciones muy útiles, claras y precisas de la práctica.

**Materia del Retiro:** durante el retiro de las cuatro bases de la atención plena y todos los fenómenos que surgen de la mente. Inicialmente nos concentramos en el ascenso y descenso de la respiración, como objeto principal de la meditación; durante el sentarse y el movimiento de la meditación caminando.

Cada periodo de meditación comienza con una postración consciente. Un periodo de meditación caminando y un periodo de meditación sentados. Los principiantes empiezan con 10 minutos y aumentan gradualmente hasta alcanzar una hora de meditación. Cada día hay un encuentro de grupo.