



Gemma Soler Raspall
desarrollo del SER

www.gemmasolerraspall.com ☀ salut360graus@gmail.com ☀ Tel. 627.01.82.93

RETIRO en Mallorca, 7 al 9 de abril de 2023

COACHING & MINDFULNESS:

Prácticas para la gestión mental y emocional que mejorarán tu salud y bienestar



- ☀ **RETIRO:** 3 días, 2 noches
- ☀ **FECHAS:** 7 a 9 de abril de 2023
- ☀ **LUGAR:** Sant Honorat (MALLORCA)
- ☀ **PRECIO:** 325 euros alojamiento en pensión completa y formación con inscripción anticipada hasta el 19 de marzo de 2023 (395 euros a partir de esa fecha).

**Los alumnos del Escuela, la Universidad y el Laboratorio del SER tendrán una bonificación especial de 40 euros.*

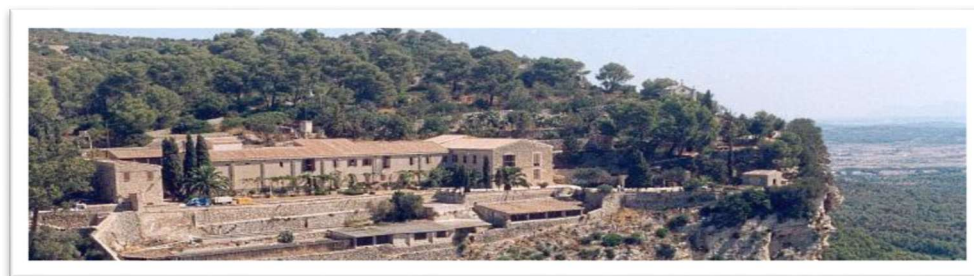
1.- Presentación:

"Cada mañana nacemos de nuevo. Lo que hacemos hoy es lo que más importa".

Ser consciente significa abandonar los juicios durante un tiempo, dejar de lado nuestros objetivos inmediatos para el futuro, y tomar el momento presente como es y no como nos gustaría que fuera.

La **atención plena** se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos internos para la transformación y la curación.

Cada paso en el camino hacia la felicidad requiere la práctica de la atención hasta que se convierte en parte de tu vida diaria. El COACHING y el MINDFULNESS son técnicas extraordinarias para conseguir este preciado fin: LA CONEXIÓN INTERIOR.



Proponemos un lugar privilegiado, realmente místico, tranquilo, silencioso y recóndito, ubicado en la montaña de Randa (Mallorca), dónde el místico y pensador Ramón Llull inspiraron su obra. Nos alojaremos en una hospedería muy bonita, con vistas preciosas de la isla, con cultivo de sus propias verduras y rincones íntimos donde tomarte tu tiempo y espacio a la reflexión.

Además, las habitaciones son individuales, a excepción de unas pocas que son dobles. Así que puedes escoger venir solo/a, con amigos o en pareja, conservando espacio a tu intimidad. Algunas habitaciones cuentan con baño, otras, en cambio tienen el baño compartido, pero solo entre pocas personas y en muy buenas condiciones.

La comida es sanísima y nos cocinarán cada día para nosotros, pudiendo adecuarse sin problema a dietas especiales (sin gluten, lactosa, etc).

Compartiremos esta experiencia junto a otras personas con el mismo objetivo, inquietud y sensibilidad.



2.- Objetivo:

En nuestra agitada vida es difícil encontrar un hueco, un espacio en el que poder parar, reflexionar y tomar de nuevo la energía necesaria para seguir adelante.

Mostrar al asistente cuatro útiles herramientas para el auto conocimiento y el desarrollo interior (el **COACHING**, el **MINDFULNESS**, la **RELAJACIÓN** y la **VISUALIZACIÓN**) con la práctica finalidad de mejorar la gestión mental y emocional, así como la concentración y un estado óptimo de bienestar.

Un retiro 100% práctico y útil para tu día a día.

3.- Dirigido a:

☀ Personas que deseen mejorar su bienestar personal y auto conocimiento de una forma crítica, con un buen fundamento y acompañamiento profesional.

☀ Hombres y mujeres, mayores de edad, que sientan en su interior que han llegado a un momento vital en el que necesitan parar y reflexionar, coger dimensión y perspectiva, desacelerar un poco para así cargar pilas y recuperar el equilibrio conectando consigo mismas: personas con la inquietud de conocer y de conocerse.

4.- Temario:

☀️ INTRODUCCIÓN:

- Los 4 hábitos mentales que generan problemas: rumiación, conducta inducida por las emociones, evitación, autocrítica.
- Estrés, ansiedad y depresión: ¿Cómo combatirlas?

☀️ COACHING:

- En qué consiste la técnica como herramienta para clarificar y ordenar nuestros pensamientos y emociones.
- Prácticas de coaching.

☀️ MINDFULNESS:

- Sus beneficios, en qué consiste la técnica como herramienta para focalizar nuestra atención y concentración.
- Prácticas de mindfulness.

☀️ RELAJACIÓN:

- Respiración y consciencia corporal como herramienta para la gestión mental y emocional.
- Prácticas de relajación.

☀️ VISUALIZACIÓN:

- La mente como lienzo en blanco para la creación.
- Prácticas de visualización.



5.- Organización:

El grupo será muy reducido, máximo 18 participantes y un mínimo necesario de 8. Puedes ver más información de las instalaciones de nuestro alojamiento en la Ermita de Sant Honorat en su web: <https://www.ermitsanthonorat.org>

DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA: Todos las comidas están incluidas en el precio. De esta manera no tenemos que preocuparnos de nada más que de centrarnos en el trabajo interior a realizar; este será nuestro objetivo principal, así como relajarnos y disfrutar. La comida básicamente será vegetariana y podemos adaptarnos a todas las intolerancias o alergias alimentarias.

6.- Agenda

☀ Viernes:

- . 19 a 19'45h Llegada y acomodación
- . 20h Cena
- . 21'30h Presentación del grupo y del retiro

☀ Sábado:

- . 8'30h Desayuno
- . 9'30 a 11h Formación
- . 11 a 11'30h Pausa
- . 11'30 a 13h Formación
- . 13'30h a 14'30 Almuerzo
- Tiempo de descanso
- . 16 a 18'30h Formación
- . 18'30 a 20h Tiempo libre individual (para hacer deporte, lectura, ocio, etc); o de actividad en grupo (puesta de sol, paseo y visita a Cura o la cueva dónde Ramón Llull realizó su retiro espiritual, etc)
- . 20h Cena

☀ Domingo:

- . 8'30h Desayuno
- . 9'30 a 11h Formación
- . 11 a 11'30h Pausa
- . 11'30 a 13h Formación
- . 13'30h a 14'30 Almuerzo
- . 16h Fin de nuestra estancia



7.- Condiciones y precio

Formación, material, actividades complementarias, alojamiento en habitación individual y pensión completa.

- ☀ **325 euros** todo incluido hasta el 19 de marzo de 2023.
- ☀ **395 euros** a partir del 20 de marzo (si aún hay plazas disponibles).

Precio calculado para un grupo mínimo de 8 asistentes y máximo de 18.

**NOTA 1: En el caso de necesitar una alimentación especial (alergias, intolerancias, preferencias nutricionales) coméntanoslos y te propondremos una alternativa afín a ti.*

**NOTA 2: Los alumnos de la Escuela, la Universidad y el Laboratorio del SER, en cualquiera de sus ediciones, tiene un descuento especial de 40 euros.*

8.- Imparte:



Gemma Soler Raspall ***Desarrollo del SER***

Conferenciante, escritora y estudiante de filosofía (en la especialidad de esoterismo científico).

Diplomada en publicidad y relaciones públicas. Diplomada en turismo. Postgrado en dirección de empresas. Postgrado en igualdad en las empresas. Máster en dirección de comunicación. Máster en *coaching*.

Con veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, ha sido directiva y profesora universitaria, además de emprendedora, con ocho proyectos realizados y asesorando muchos otros como consultora de empresas.

Creadora la Formación SER (Escuela, Universidad y Laboratorio del SER), aulas que fomentan el autoconocimiento, el crecimiento interior, el pensamiento crítico y la cultura espiritual. Formadora de líderes con consciencia.

Autora de los libros "Sociedad LIMITADA" y de "Diàlegs essencials".

9.- Pre-inscripción

Será necesario realizar un pago de 100 euros como señal de reserva de tu plaza. Éste no será reembolsado en caso de cancelación por parte del cliente, aunque sí en el caso de no realizarse la actividad por no llegar al mínimo de personas inscritas, o debido a la anulación del retiro por parte de la organización.

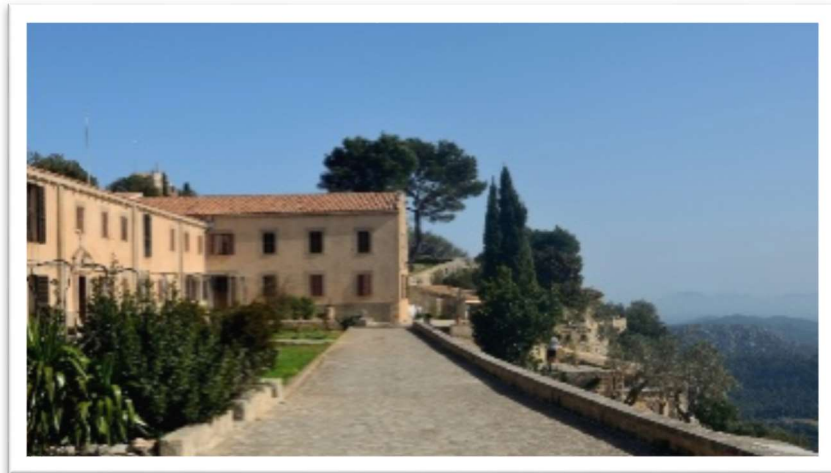
La diferencia se abonará el mismo día que empezamos el curso al llegar a destino.

Para formalizar la inscripción, contacta conmigo y te daré los detalles bancarios.

10.- Consejos prácticos

Cuando hagas tu equipaje recuerda coger ropa cómoda, así como calzado apropiado para realizar un paseo tranquilo por la montaña. Ten en cuenta también coger unos calcetines para poder andar descalzo. Te recomiendo que traigas un buen libro y la mente abierta para aprender y compartir.

Siempre y cuando nos sea posible, intentaremos facilitar tu llegada al lugar de impartición, organizándonos entre los asistentes para el transporte.



11.- Información e inscripciones

☀ salut360graus@gmail.com

☀ Tel. 627.01.82.93

