

# Permitir la incertidumbre: Un retiro de Diálogo Consciente

Con Ayya Anopama y Beatriz Rodriguez Vega

13-18 de junio 2025

Santa María de Huerta. Soria. España

## LUGAR:

Casa de Espiritualidad Santa María de Huerta  
Calle San Bernardo 1,  
Santa María de Huerta 42260 (Soria) (<http://rscjsantamariahuerta.blogspot.com>)

## FECHA

13-18 de junio 2025

## Traducción consecutiva inglés-español

### ACERCA DE ESTE RETIRO

La incertidumbre se teme, se intenta controlar ¿Hay otras formas de relacionarse con ella? El cambio continuo no es una opción, es la naturaleza de nuestra existencia ¿qué pasa cuando sintonizamos con ese fluir impredecible y hacemos del “no saber” nuestra verdadera casa?

En este retiro cultivaremos la atención plena y la quietud de la meditación en silencio y relacional mientras exploramos esta condición cambiante de la vida. En la aceptación incondicional de nuestra experiencia interior y en la relación con los demás, se abre la puerta a la compasión y a una visión liberadora.

El retiro incluirá meditación en silencio y movimiento suave, así como meditación en relación con los demás (Diálogo Consciente) en grupos de dos o más personas con una dirección precisa de contemplación.

## CONTACTO

Susana Cebolla: [direccionprogramasefsyp@efsyp.com](mailto:direccionprogramasefsyp@efsyp.com)

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE RETIRO?

La meditación del Diálogo Consciente se basa en nuestra propia meditación en silencio, es por ello que se recomienda tener una práctica previa habitual de meditación y experiencia previa de retiros.

Este retiro es muy valioso para desarrollarse como profesor de programas basados en Mindfulness y es un requisito en la formación como profesor/a de Mindfulness Interpersonal. No es un entrenamiento como profesor y no cumple con los requisitos de retiro en silencio para la certificación de profesores de MBSR.

## SOBRE EL DIÁLOGO CONSCIENTE

El Diálogo Consciente es una práctica de meditación relacional desarrollada por Gregory Kramer que trae la atención plena y la tranquilidad de la meditación en silencio, a nuestra experiencia con los demás. Descansando sobre los fundamentos de las enseñanzas budistas tradicionales, esta práctica ofrece una forma de integrar la sabiduría y la compasión en nuestras vidas relacionales a través del habla y la escucha consciente.



Foto: Luis Fomiasarav



## Ayya Anopama

Ayya Anopama pasó mucho tiempo en retiro en Birmania, donde se ordenó monja budista. A lo largo de los años ha tenido la suerte de formarse con varios maestros budistas y de meditación muy respetados en Asia y Occidente. Sus enseñanzas se centran en la atención y la compasión e integra el Insight Dialogue como un poderoso vehículo en el crecimiento individual y relacional. Está afiliada al Monasterio de Tilorien en Bélgica y a la Comunidad Global de Insight Dialogue donde forma parte del grupo de desarrollo de profesores.



## Beatriz Rodríguez Vega

Es practicante de meditación y profesora de Mindfulness interpersonal y del programa MBSR del que también es formadora de profesores. Conoció las enseñanzas del Insight Dialogue en 2010 y la inspiración de estas enseñanzas la llevó a seguir explorando el campo y convertirse en profesora de Dialogo consciente y del programa de mindfulness Interpersonal. Es psiquiatra y psicoterapeuta. Dirige cursos y retiros en España y Latinoamérica. Su último libro es 'Esto de ser humano' (DDB, 2019)



## ACERCA DEL RETIRO

### **Sobre el horario:**

Por favor, llegue entre las 15.30 y las 17:30h para comenzar a las 18 h el primer día. El retiro termina antes del almuerzo (que es opcional) a la 13h del último día.

### **Qué traer:**

Por favor, traiga todo lo necesario para su práctica personal y ropa de abrigo. En el lugar del retiro sólo estarán disponibles algunas esterillas y cojines.

### **Las condiciones de retiro implican:**

- Mantener el silencio salvo en las prácticas de diálogo en la sala.
- Cumplir el horario de cada día.
- Practicar la meditación.

### **Precios:**

- El **coste de alojamiento** 290 euros (habitación, comida y un tentempié)
- El **coste de organización** (gestión, alquiler de salas, traducción y viajes de profesores) es de 125 euros.
- **Honorarios de las profesoras:** Aportación voluntaria (práctica de la generosidad). Las enseñanzas se ofrecen como práctica de DANA o generosidad en el dar y el recibir y se expresa como donativo voluntario al final del retiro.

### **Becas:**

Si nuestras tarifas son demasiado altas para usted le invitamos a solicitar el apoyo de EFSYP enviando un correo electrónico [direccionprogramasefsyp@efsyp.com](mailto:direccionprogramasefsyp@efsyp.com). Le informaremos una vez cerrado el período de inscripciones.

## INSCRIPCIONES Y MODO DE PAGO:

1. La inscripción se realiza en nuestra web: [www.espaciosaludypsicoterapia.com](http://www.espaciosaludypsicoterapia.com) o accediendo directamente al [formulario de inscripción](#) que tendrá que cumplimentar.

2. Envíe su **formulario de inscripción** y por favor espere a que le confirmemos su plaza. Trataremos de contestarle en un plazo de 10 días naturales.

3. Cuando le confirmemos su plaza, deberá usted realizar una **primera transferencia** dentro de la semana posterior a su aceptación por gastos relativos a la organización y gestión del curso (125 euros). Su plaza estará garantizada entonces.

TITULAR: Espacio de Formación en salud y psicoterapia (EFSYP)

ENTIDAD: TRIODOS BAK

CUENTA: IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 BIC/SWIFT: TRIOESMMXXX

4. Su plaza estará completamente confirmada una vez que recibamos su justificante del pago de 125 euros por gastos de inscripción.

5. El Pago del alojamiento y pensión completa lo ha de realizar una vez confirmada su plaza en el curso y mediante una segunda transferencia de 290 euros a:

TITULAR: Casa de Espiritualidad de Santa María de Huerta

CONCEPTO: Retiro de dialogo consciente 13-18 junio de 2025

IBAN: ES69 2100 1650 6602 0038 6605

6. Coste por las enseñanzas del curso: Los profesores de este retiro no reciben ningún pago específico por el tiempo y la energía que invierten para transmitir conocimiento, preparar y desarrollar el retiro. Al finalizar el retiro habrá oportunidad para la práctica de la DANA y realizar una contribución voluntaria si desean apoyarlas para que puedan seguir ofreciendo este servicio.

### **Cancelación y política de reembolso**

La Organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación junto con la devolución íntegra del dinero de la inscripción abonada.

Si tuviera que cancelar su inscripción para el retiro, le rogamos contacte con nosotros tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar su plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: [direccionprogramasefsyp@efsyp.com](mailto:direccionprogramasefsyp@efsyp.com).

El hecho de no utilizar los servicios de alojamiento o manutención no exime del pago íntegro de la tarifa. La demora en la llegada o la salida anticipada no generaran derecho a reembolso alguno.

Si desea cancelar su inscripción, el reembolso de la inscripción variará de la siguiente manera (debido a que los gastos para la organización ya fueron realizados):

Cancelaciones hechas antes de: 1 de marzo 2025 90%

Cancelaciones hechas antes de 1 de abril de 2025 50%

Cancelaciones hechas después del 1 de mayo de 2025 no tendrán reembolso