



RETIRO MEDITACIÓN Y MOVIMIENTO

03	CONCIENCIA ENCARNADA
04	PRÁCTICAS
07	CAN BONAMIC
10	PROGRAMA
11	DOCENTE
12	PRECIOS
07	INSCRIPCIONES

CONCIENCIA ENCARNADA

Buscando el desarrollo de nuestra conciencia anclado en nuestra corporeidad, proponemos tres prácticas:

1 ATENCIÓN PLENA



2 MOVIMIENTO AUTÉNTICO:
ATENCIÓN PLENA
RELACIONAL



3 DANZA MOVIMIENTO TERAPIA



ATENCIÓN PLENA

Thich Nhat Hanh

La atención plena es la práctica de volver nuestra atención hacia lo que sucede en el momento presente, en nuestro cuerpo y alrededor de nosotros. Plenamente presentes para nosotros mismos y para todo lo que hacemos.

CONTEMPLACIÓN

La contemplación es la esencia de la meditación. Es una práctica dirigida en la que abrimos nuestra atención a lo que nos sucede mientras observamos algo.

EN GRUPO

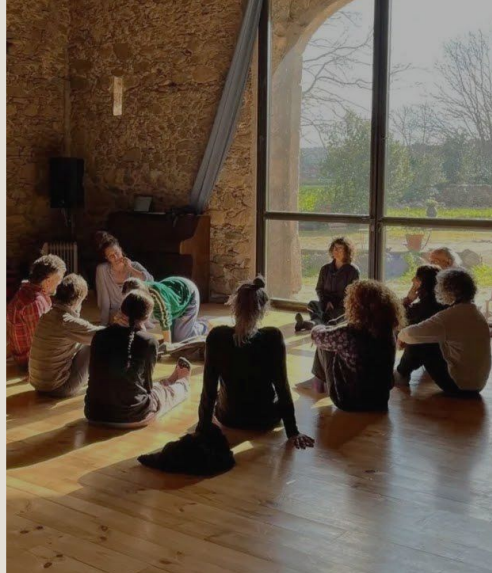
Cuando practicamos la atención plena en comunidad generamos una energía colectiva que puede ayudarnos a sanar y a transformar a nosotros mismos y al mundo.

MOVIMIENTO AUTÉNTICO ATENCIÓN PLENA RELACIONAL

Es una práctica de atención plena que se hace en silencio. También es llamada de meditación cenestésica.

Una persona cierra los ojos y se mueve en presencia de otra persona. Al cerrar los ojos la persona que se mueve es invitada a observar y a responder a una sensación, a un impulso interno.

La persona que observa busca estar en atención plena, en contemplación hacia lo que vé y hacia lo que siente.



DANZA MOVIMIENTO TERAPIA (DMT)

La DMT es un trabajo terapéutico que integra las Terapias Artístico Creativas – junto a la Musicoterapia, el Arteterapia y el Teatroterapia.

La base de esta práctica es la creatividad. Crear es convocar a los diferentes aspectos de nuestro interior, dando espacio a las tensiones y contradicciones internas para re-crearse a uno mismo.

“El asombro se produce a medio camino entre lo mágico y lo mundano” Egan y Judson





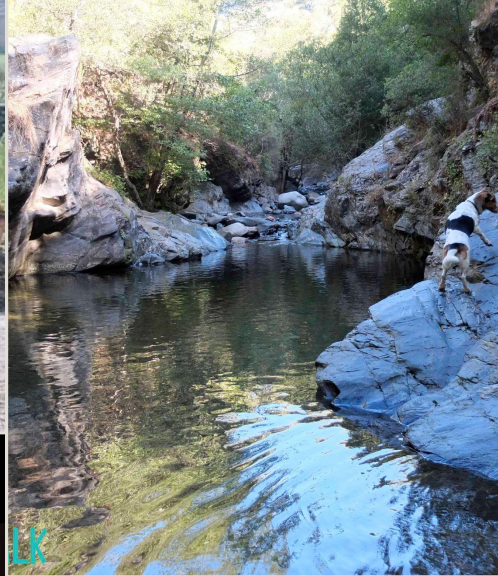
CENTRE
DE
CREACIÓ
CAN
BONAMIC



El **Centre de Creación Can Bonamic**, localizado en el parque natural del Montseny, es el entorno ideal para las prácticas de conciencia.

Dirección: [Camí de l'Auleda, 6, 08461 Sant Esteve de Palautordera](#)

La estación de trenes más cercana es la de Palautordera (a 7Km). Organizaremos transporte desde y hacia la estación para las personas que no disponen de coche.



PROGRAMA

Viernes 11/07/25

11:00 a 13:00 - Círculo de bienvenida y primera práctica de atención plena

13:00 a 15:00 - Comida

16:00 a 17:30 - Baño en el río con contemplación: la vía de la escucha
17:45 a 20:00 - Práctica de atención plena relacional: Movimiento Auténtico

Sábado 12/07/25

10:00 a 10:45 - Práctica de atención plena: caminata en silencio por el bosque

11:00 a 13:00 - Práctica de atención plena relacional: Movimiento Auténtico

13:00 a 15:00 - Comida

16:00 a 17:30 - Baño en el río con contemplación: la vía de la voz
17:45 a 20:00 - Práctica de atención plena relacional: Danza Movimiento Terapia

Domingo 13/07/25

10:00 a 10:45 - Práctica de contemplación: la vía del tacto
11:00 a 13:00 - Práctica de atención plena encarnada: Movimiento Auténtico

13:00 a 15:00 - Comida

15:00 a 16:30 - Tiempo autogestionado de atención plena libre (baños en el río, utilización de material plástico, caminatas)
16:30 a 19:00 - Práctica de atención plena y cierre del encuentro

DOCENTE

Carolina Jimenes

Psicoterapeuta, Psicóloga y Danza Movimiento Terapeuta. Facilitadora de Movimiento Auténtico.

Docente (Máster TAE Instituto Poiesis y Máster DMT Universitat Autònoma de Barcelona).

Practicante de Movimiento Auténtico desde 2013 en la Disciplina de Janet Adler. Practicante de Atención Plena (*Mindfulness*, de Thich Nhat Hanh) y de Meditación Dzogchen desde hace 10 años.



PRECIOS

Precio del intensivo

Incluye las clases y el alquiler del espacio

- inscripción antes del 18 de Mayo: **150€**
- inscripción después del 18 de Mayo: **210€**

Precios acomodación

Los baños son compartidos, las habitaciones incluyen sábanas.
Toallas no incluidas.

- Habitación compartida + desayuno (2 noches): **52€**
- Habitación individual + desayuno (2 noches): **92€**
- YURTA - reserva de grupo mín 4/ máx 6 personas + desayuno (2 noches): **€32**
- Camping o furgoneta + desayuno: **22€**
- Sin acomodación: **gratuito**



Los precios no incluyen comidas y cenas. Hay una cocina a disposición del grupo y la intención es cocinar juntas/os con la práctica de la atención plena. También hay restaurantes cercanos.

INSCRIPCIONES



PAGOS

Reserva de plaza: 60€. La reserva es un adelanto que se paga para garantizar tu presencia. Hay que hacerlo antes del 18 de Mayo para que tengas la tarifa reducida.

El **pago restante del intensivo** se realiza antes del 20 de Junio. Para aquellos que lo necesiten hay planes de pago a plazos (en hasta 4 cuotas), pero el total deberá abonarse antes del 20 de Junio.

El **pago del alojamiento + desayuno** se hará en efectivo el día de llegada. Hay un cajero automático en Palautordera.

Condiciones de Cancelación

Devolvemos el importe de la reserva de plaza hasta el 20 de Mayo.

Después de esta fecha, si tienes un imprevisto y nos avisas antes del 10 de Junio te devolvemos los importes pagados menos los 60€ de reserva de plaza.

Si cancelas después del 10 de Junio no podemos hacer ninguna devolución, pero tienes la posibilidad de encontrar a otra persona que venga en tu lugar.

FORMAS DE PAGO

Tarjeta de
crédito o
débito

[Clique aquí](#)

Bizum

+34 667926605

Ingreso en
cuenta EUR

CaixaBank
Carolina Jimenes
IBAN:
ES1521000861310100664048
SWIFT: CAIXESBBXXX

Ingreso en
cuenta GBP

Wise Payments Limited
Carolina Jimenes
IBAN: GB59TRWI23080136307175
Account number: 36307175
Sort Code: 23-08-01
Reference: 933202
SWIFT: TRWIGB2LXXX
1st Floor, Worship Square, 65
Clifton Street, London
EC2A 4JE, United Kingdom



¡Nos vemos en Julio!

Contacto

2025

Carolina Jimenes

info@carolinajimenes.com

+34 667926605