

## **RETIRO DO SILÊNCIO - MINDFULNESS**

Instrutora: Mayara Cansanção

Retiro do Silêncio com Mindfulness

Desenvolvendo a Atenção Plena e a Autocompaixão

### **O que é Retiro de Mindfulness?**

Um retiro meditativo é uma aventura pessoal. É um pequeno investimento de tempo que tem o potencial de afetar o resto da sua vida. É um espaço para silenciar o ruído e as distrações e ficar cara a cara consigo mesmo, criando a oportunidade de começar uma nova direção.

### **Por que assistir a este retiro de meditação?**

Um retiro de meditação é o "melhor momento". Não há nada que seja exigido de você. Quando a vida corre em ritmo acelerado, com níveis incrementais de estresse, há poucas oportunidades de fazer uma pausa e permitir que a mente e o corpo se recuperem completamente. Ir a um retiro permite-lhe sair da rotina diária e oferece o precioso tempo de que necessita tanto a nível mental como físico.

O silêncio pode ser um desafio para algumas pessoas no início, porque é uma experiência nova e desconhecida. Ficar em silêncio pode ser confuso. Isso é especialmente verdadeiro quando a associação primária com o silêncio é desconfortável. No entanto, nossa experiência nos diz que a maioria das pessoas aprecia o silêncio do retiro. À medida que os participantes se tornam conscientes de sua riqueza, eles abraçam o silêncio em vez de temê-lo. O silêncio permite uma sensação maior de intimidade com o mundo. Em silêncio constante, nossos sentidos se tornam mais agudos, e tanto o mundo interior como o exterior podem parecer-nos mais claramente.

### **Público Alvo:**

- Pessoas que queira aprofundar a prática de Meditação Mindfulness; desenvolver a sua espiritualidade e reduzir níveis de Stress e de Ansiedade;
- Profissionais de saúde;
- Educadores

## **RETIRO MINDFULNESS**

Instrutora: Mayara Cansanção

### **Objetivo:**

O principal objetivo deste retiro silencioso é apoiar nossa prática de Meditação. O silêncio ajuda a manter nosso foco no aumento da atenção e Concentração. A continuidade da atenção plena é muito mais fácil quando você Não fala. A complexa interação de emoções e atitudes envolvidas na maioria das Interações sociais tendem a manter uma mente muito ativa e fragmentada, não Permitindo uma concentração profunda.

### **Benefícios deste retiro:**

Propõe-se uma forma de cuidar melhor de si e viver a sua vida de uma forma mais completa e saudável.

Promover um Estar e um Ser que a (o) ajuda a lidar de forma mais eficaz com problemas da vida - física, mental, social e emocional.

Aprender a ter consciência das pequenas mudanças nas sensações físicas do seu corpo; o que está acontecendo no mundo ao seu redor (usando seus sentidos físicos) e seus pensamentos, emoções e humores.

Desenvolver a habilidade de estar ciente das suas experiências (agradáveis e desagradáveis ou neutras), de momento a momento - para que possa aprender a reagir com mais competência às situações em vez de simplesmente reagir automaticamente.

### **PRÉ-REQUISITOS:**

Para a participação no retiro não é necessário ter experiência prévia.

### **Trainer:**

Mayara Cansanção, diretora do Instituto Humanizar. Psicóloga e Coach de Inteligência Emocional, Trainer em Mindfulness – Programa que desenvolve a Atenção plena, trabalhando redução de stress e ansiedade. Trainer em

Programação Neurolinguística (PNL) – Área que desenvolve uma comunicação assertiva, seja com você mesmo ou nos seus relacionamentos.

## **RETIRO MINDFULNESS**

Instrutora: Mayara Cansanção

### **Sobre o Instituto Humanizar**

Especializado em atendimentos, treinamentos e coaching, o Instituto Humanizar te ajudará a realizar o descobrimento pessoal que deseja, despertando potenciais existentes para alcançar suas metas e objetivos. Sempre com soluções inovadoras, vamos te auxiliar nesse processo de equilíbrio e descoberta!

**Certificação:** Instituto Humanizar.

**Data:** 12, 13 e 14 de Julho

**Realização:** Três dias.


**Local:** É em contato com a natureza e será informado aos participantes.

**Investimentos:** Retiro, pernoite e alimentação R\$ 1.597,00 (até o dia 10 e janeiro 1.497,00).

A vista 10% de desconto, Cartão de crédito 4x, Boleto 1(entrada) + 3x.

Descontos especiais para grupos.

Para mais informações contatar:

 (92) 3346 9777

 (92) 984074151

[comercial@institutohumanizar.com.br](mailto:comercial@institutohumanizar.com.br)

[mayara@institutohumanizar.com.br](mailto:mayara@institutohumanizar.com.br)