



descubre tu interioridad.com

VERANO 2015

EJERCICIOS EN MONASTERIO DE SUESA

ESPIRITUALIDAD SER COMO NIÑOS

Desde la psicología, mindfulness y neurociencias



- ✓ Semana 12-19 julio
- ✓ Monasterio de Monjas Trinitarias. Cantabria
- ✓ Tel 942510021 (de 10-13h y 16-19h), www.montrinisuesa.com



ASOCIACIÓN HOREB DE INTERIORIDAD
www.descubretuinterioridad.com
info@descubretuinterioridad.com
Móvil: 654 491 657



descubre tu interioridad.com

VERANO 2015

EJERCICIOS EN MONASTERIO DE SUESA

ESPIRITUALIDAD SER COMO NIÑOS

Desde la psicología, mindfulness y neurociencias

Es un "alto en el camino" para:

- 1) Ser consciente.
- 2) Acoger las diversas fases de vulnerabilidad.
- 3) Volver al Centro.
- 4) Apertura y transformación.
- 5) Descubrir otra manera de vivir y ser a nivel personal.
- 6) Descubrir otra manera de vivir y ser a nivel global.

Programa

- Aprender a vivir el momento presente: con atención plena y *mente de principiante*. "Cada día tiene su afán" Mateo 6:34
- Ser frágil como el niño: un camino para la bondad amorosa y la ternura. "Cuando me siento débil, entonces es cuando soy fuerte" 2 Cor 12:10
- Experiencia de confianza y una tarea de maternización. "No temas, porque yo estoy contigo" Isaías 40:10
- El retorno al calor del hogar en donde puedo descansar. "Se puso en camino y se fue a casa de su padre" Lucas 15:20
- Silencio interior y mirada del corazón: apertura y transformación. "Mi yugo es suave y mi carga ligera" Lucas 10:30
- Un modo renovado de estar en los sentidos: los sentidos, puertas del templo...en la periferia. "¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu?" 1Cor 6:19
- Aprender a abrir los ojos y los oídos: exterioridad e interioridad para la humanización de nuestro mundo. "He venido para que tengáis vida y vida en abundancia" Juan 10:10



descubre tu interioridad.com

VERANO 2015

EJERCICIOS EN MONASTERIO DE SUESA

ESPIRITUALIDAD SER COMO NIÑOS

Desde la psicología, mindfulness y neurociencias

Estos Ejercicios estarán basados:

- ✓ Tiempos y espacios de oración, silencio, escucha de la Palabra, sesiones de interioridad, aplicación de lenguajes de interioridad, reflexiones, danzas contemplativas, mindfulness, todo ello envuelto por la liturgia monástica.
- ✓ Tiempo para crecer en la consciencia, en el conocimiento y la profundidad personal, para descubrir los recursos interiores y la potencialidad de cada un@. Y encontrarnos con el Dios que nos habita.

Carmen Jalón es Experta en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.

Licenciada en Psicología y Ciencias Económicas y Empresariales. Fue misionera en la congregación de la Madre Teresa de Calcuta en Inglaterra e Italia. Se dedica desde 1996 al estudio y expansión de la interioridad. Aúna psicología, neurociencias y el Evangelio en la espiritualidad “Ser como niños” de la que imparte talleres para adultos y retiros desde el año 2000 y que introduce en la tercera parte de su libro “Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria” (2014). Su ponencia y el taller en Congreso “Tradición cristiana y Mindfulness” (http://www.descubretuinterioridad.com/pdf/JORNADA_MINDFULNESS.pdf) será “Espiritualidad Ser como niños”.



ASOCIACIÓN HOREB DE INTERIORIDAD
www.descubretuinterioridad.com
info@descubretuinterioridad.com
Móvil: 654 491 657