



RETIRO PRESENCIAL / FLORIDA, URUGUAY

EL ARTE DE DETENERSE

Mindfulness, descanso y regulación
para la vida cotidiana

5 y 6 de diciembre de 2026



Proyecto
Mindfulness

Un tiempo para parar

Vivimos gran parte del tiempo haciendo, resolviendo, anticipando y respondiendo a lo que la vida nos pide.

A veces necesitamos detenernos.

No para alejarnos de nuestra vida, sino para **volver a ella de otra manera**: con más presencia, más espacio interno y mayor capacidad para reconocer qué necesitamos.

El arte de detenerse es una invitación a compartir un fin de semana de práctica, descanso y naturaleza, recuperando recursos que puedan acompañarnos también al regresar a lo cotidiano.

“Date cuenta profundamente de que el momento presente es todo lo que tienes. Haga del Ahora el foco principal de su vida”

Eckhart Tolle



Un ritmo diferente



Durante el fin de semana iremos alternando **tiempos de silencio y práctica** con momentos para compartir y encontrarnos con otros.

Habrá espacios de mindfulness y conciencia corporal, **movimiento, caminatas en la naturaleza** y momentos de descanso.

La propuesta es ir bajando el ritmo y creando las condiciones para escuchar con mayor claridad al cuerpo, a nuestras necesidades y a nuestra experiencia.

SILENCIO

ENCUENTRO

MOVIMIENTO

NATURALEZA

Habrá momentos en silencio y también espacios de intercambio grupal.

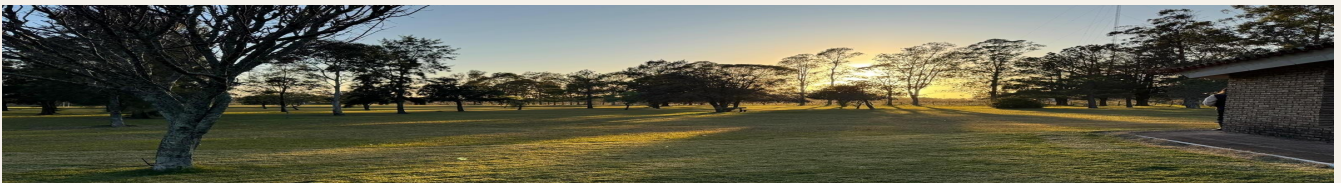
Un lugar para descansar



Nos alojaremos en el mismo lugar, en un entorno amplio y rodeado de naturaleza, con espacios para **descansar, caminar, practicar y compartir**.

Durante el fin de semana también cuidaremos los ritmos más simples: **dormir, comer, caminar y estar con mayor presencia**.

DESCANSO / NATURALEZA / PRESENCIA

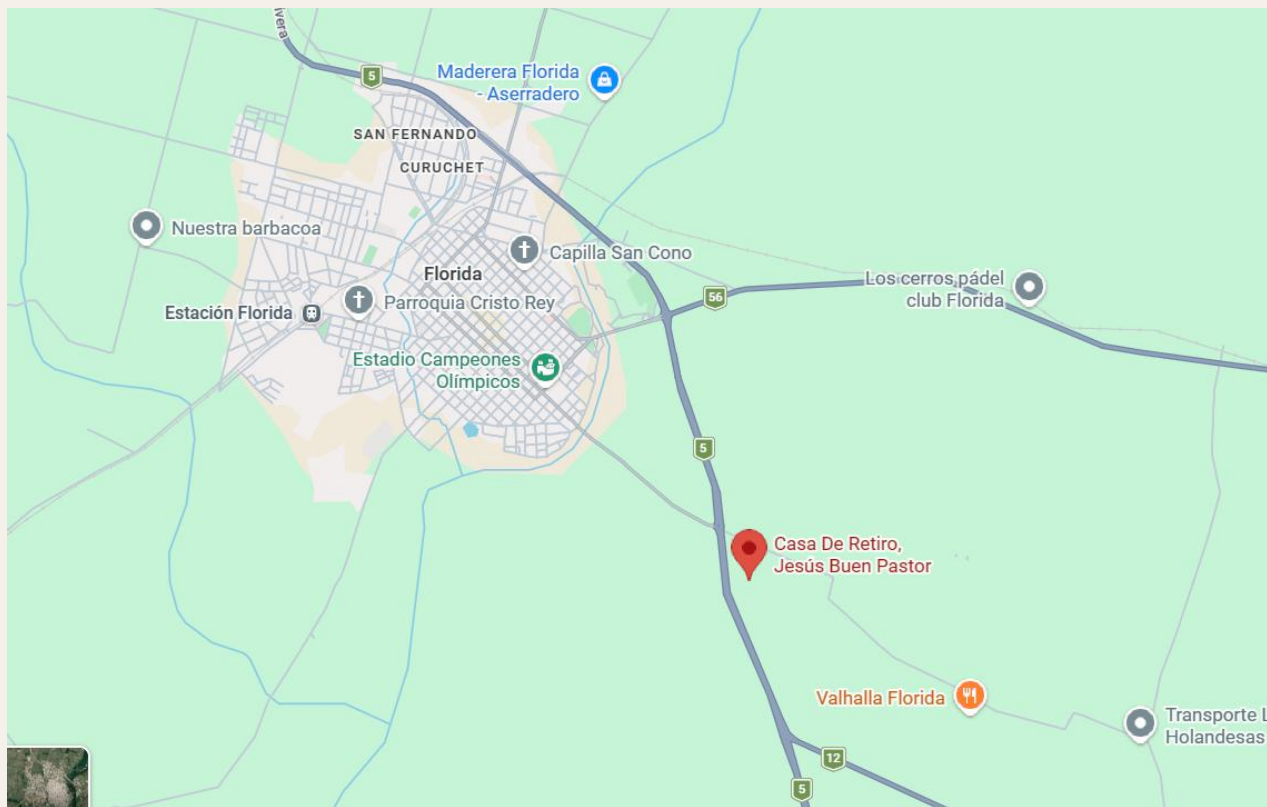


Dirección: Casa De Retiro, Jesús Buen Pastor, Florida

Google Maps: <https://share.google/sNX8L45BWobvJggx>

INICIO: sábado 5 de diciembre a las entre 11:00 y 12:00 horas

SALIDA: domingo 6 de diciembre a las 18:00 horas.



FACILITADORAS:



Mag. Bq. Clínico Paula Brandino

Co-fundadora de Proyecto Mindfulness. Desde 2012 facilita cursos, talleres y retiros de mindfulness en España y Uruguay. Profesora certificada de Mindful Self-Compassion (MSC), con formación profesional en MBSR, Somatic Experiencing (SE) y Terapia Centrada en la Compasión (CFT). Integra su formación científica como bioquímica clínica con una mirada orientada al bienestar, la regulación y la vida cotidiana. Health Coach.

Psic. Fátima Pérez

Psicóloga clínica especializada en mindfulness y compasión. Profesora certificada de Compassion Cultivation Training (CCT), Mindfulness y Equilibrio Emocional (MBEB), y formada en MBSR, MSC, MBCP y Terapia Centrada en la Compasión (CFT). Terapeuta EMDR y responsable del área de Educación y Familia de Proyecto Mindfulness.

Psic. Florencia Brandino

Licenciada en Psicología e integrante de Proyecto Mindfulness desde 2018. Facilitadora de Mindful Self-Compassion (MSC) y de programas de mindfulness para niños y adolescentes, con formación en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), Somatic Experiencing (SE) y Arteterapia. Autora de La Linterna Mágica – Mindfulness para niños y facilitadora de mindfulness en el abordaje de fenómenos adictivos

EL ARTE DE DETENERSE

¿Qué vamos a explorar?

- **Mindfulness y presencia**

Volver al cuerpo y al momento presente, cultivando una atención más amplia y amable.

- **Regulación**

Reconocer señales de activación, cansancio y sobrecarga, y explorar recursos que nos ayuden a recuperar equilibrio.

- **Descanso**

Dar espacio a la pausa y reconocer qué necesitamos para restaurarnos.

- **Movimiento y naturaleza**

Caminar, movernos y ampliar la atención hacia el entorno y las sensaciones del cuerpo.

- **Recursos para la vida cotidiana**

Descubrir pequeñas formas de detenernos que podamos llevar con nosotros al regresar.

Precio y Formas de pago

INVERSIÓN

Precio base Habitación Compartida (Doble) 7500 \$

Precio base Habitación Individual 8450 \$

Se puede realizar en **2 pagos** (antes del 4 diciembre)

10% de descuento si hiciste actividades previamente en Proyecto Mindfulness y Vivir en Mindfulness y Psicoterapia.

Incluye alojamiento, comidas y actividades.

FORMAS DE PAGO

Transferencia Bancaria

Itaú 4106144 - caja de ahorro a nombre de Fátima Pérez

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino

Santander cuenta corriente 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. (Si faltan números agrega 0081000000)

Giro Abitab - Paula Brandino 3.627.153-2

Consulta por pagos con PayPal

¿Qué llevar?

Ropa cómoda, abrigo para actividades al aire libre, toalla de baño, ropa de cama de 1 plaza, cojín de meditación o similar, yoga mat, repelente, protector solar.

Traslado: viaje compartido

Una semana antes del inicio del retiro, se creará un grupo de WhatsApp para coordinar los viajes compartidos

CONTACTO

forformacion@proyectomindfulness.com

cel. 099 313 370 (Paula Brandino)

099 530 816 (Fátima Pérez)

099 819 992 (Florencia Brandino)



Proyecto
Mindfulness