



RETIRO VIVENCIAL de Mindfulness y Compasión
VOLVER A SER: La sencillez del momento presente

**RETIRO VIVENCIAL de
Mindfulness y Compasión**
**VOLVER A SER: La sencillez
del momento presente**



AQUIETAR

Del 3 al 6 de Abril 2025

📍 La Abundancia, San Javier (Córdoba · Argentina)

Desde el jueves 3 al domingo 6 de abril del 2025
Estancia La Abundancia, ubicada en la localidad
de San Javier (Valle de Traslasierra, Prov. de Córdoba).
Al pie del Cerro Champaquí.

Llegada y Salida

Check In: Jueves 3 de Abril 2025 a las 12 hs.

Check Out: Domingo 6 de Abril 2025 a las 10 hs.

LA PROPUESTA DE NUESTRO RETIRO

Un retiro es una oportunidad única para pausar, apartándonos de nuestras rutinas diarias y brindándonos un espacio de intimidad para la práctica meditativa intensiva, sostenidos y acompañados en comunidad y, en este caso, por un entorno natural generoso y privilegiado.

La invitación es a entrar en íntimo contacto con quien profundamente somos, y simplemente ser, como cimientos esenciales de un camino con propósito. Propiciaremos las mejores condiciones para sentir la sencillez del momento presente, a través de prácticas de Mindfulness y Compasión, con espacios de intercambio consciente y otros de noble silencio:

- meditaciones sentadas y en movimiento
- caminatas conscientes en la naturaleza
- prácticas de habla consciente y escucha atenta
- prácticas de alimentación consciente
- períodos de descanso y autorreflexión.

El cuidado y el auto cuidado también serán prácticas que tendremos presente en todo momento.

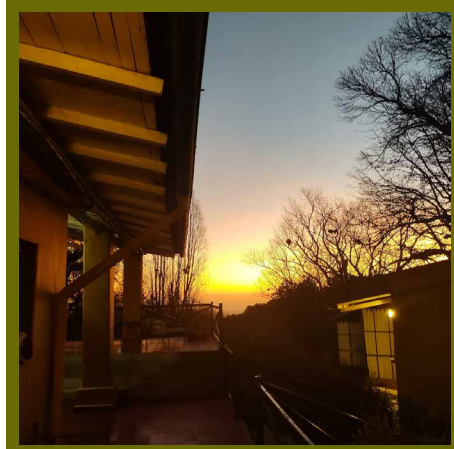
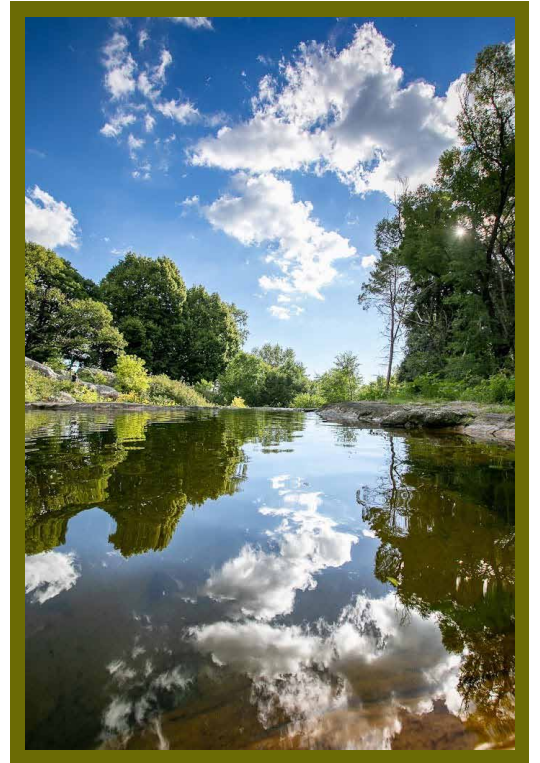


EL LUGAR

La Abundancia es una histórica hostería emplazada en una reserva natural, de 1200 hectáreas con bosques, cerros, senderos, arroyos y rincones, de gran belleza.

Se encuentra a los pies de Cerro Champaquí, en el corazón del microclima de Traslasierra.

 [laabundancia2023](#)



¿A quién está dirigido el retiro?

Es para público en general, con o sin experiencia previa en meditación, y/o en participación en retiros.

Los cupos son limitados. Por esta razón, se considerará el orden de inscripción hasta completar los lugares. Confeccionaremos una lista de espera una vez que se completen las vacantes.

Atención: la reserva del lugar sólo quedará confirmada con el pago de la primera cuota.

¿QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

- Alojamiento por 3 noches, en habitaciones compartidas (dobles, triples o cuádruples) con baño privado.
- Ropa blanca (sábanas y toallas)
- Pensión completa: desayunos, almuerzos, meriendas y cenas con cocina saludable y deliciosa.
- Opción de menú especial para vegetarianos y personas con restricciones alimentarias (será importante comunicar a las organizadoras con antelación si se requiere menú especial).
- Bebidas: agua, café y té.
- Todas las actividades del retiro
- Uso exclusivo de todo el lugar.

¿QUÉ NO INCLUYE?

NO INCLUYE SERVICIOS DE TRASLADO, ni hasta San Javier, ni de San Javier a la Estancia La Abundancia. Por ende, tampoco incluye seguro de viaje.

UBICACIÓN Y FORMAS DE ACCESO

La Abundancia se encuentra dentro de La Constancia, a 7km de la plaza de San Javier subiendo las sierras, en el Valle de Traslasierra, provincia de Córdoba, Argentina.

Formas de Acceso:

- En auto propio
- En ómnibus hasta San Javier (Córdoba).
- En avión hasta Merlo (San Luis (a 75km de la Estancia).
- En avión hasta Córdoba (a 200 km de la Estancia).

Consultar a organizadoras por referencias de traslados de San Javier a La Abundancia (Desde la plaza de San Javier son 1.5 km de asfalto, el resto es camino de tierra. Consultar autos bajos)

Distancias desde ciudades importantes:

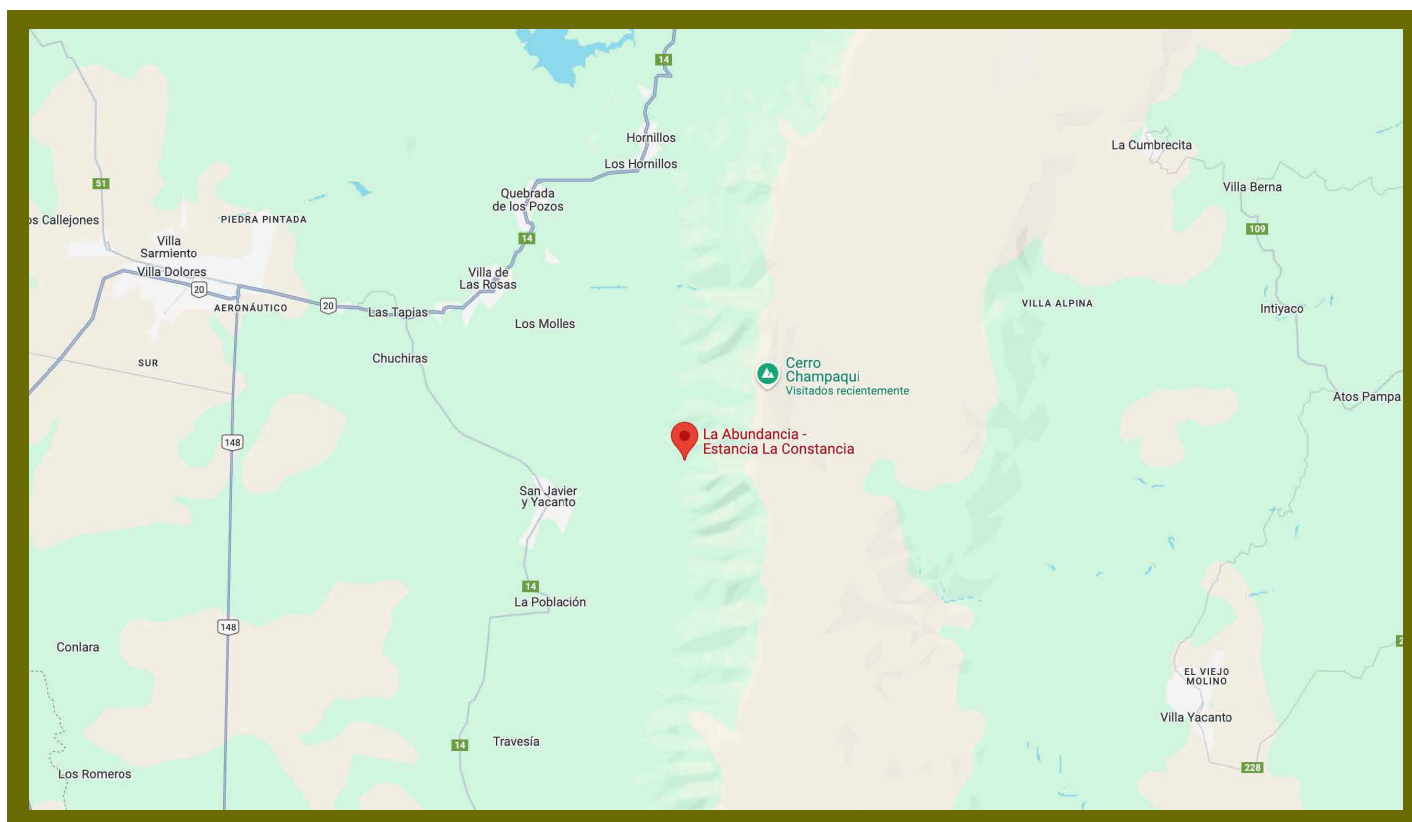
Córdoba 200km.

Bs As 900km.

Mendoza 450km.

Rosario 590km.

Santa Fe 670km



ORGANIZA Y FACILITA: EQUIPO AQUIETAR

Lics. Josefina Esnal, Mercedes Stremmler, Roxana Rostán y Patricia Kalfaian, psicólogas de larga trayectoria clínica, fundadoras de Aquietar, e instructoras certificadas en programas internacionales de Mindfulness y Compasión, como CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión, Universidad de Stanford); MBSR (Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness, Universidad de Massachussets); Programa “La Atención Funciona”, método Eline Snel, para niñ@s, adolescentes, familias y educadores; MBEB (Mindfulness y equilibrio emocional); MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness).

A lo largo del tiempo, seguimos confirmando que un retiro permite habitar y saborear el momento presente en todas sus formas, así como llega, así como nos encuentra, y así alivianar el sufrimiento y acceder a espacios internos de mayor libertad y paz.

De allí nuestro entusiasmo y alegría de poder ofrecer nuevamente un retiro, ¡Ojalá puedas sumarte!

No dudes en contactarnos para cualquier otra información que necesites, como también para acercarnos dudas o comentarios.

Un cálido abrazo,

Equipo Aquietar



Informes e inscripción:



aquietar.mfl@gmail.com



[aquietar.mfl](https://www.instagram.com/aquietar.mfl)