



Juana Pérez Briz

Creadora del Método de la Calma y facilitadora de técnicas y herramientas procedentes de oriente y occidente.

Experta en Técnicas Anti-Estrés: Mindfulness y Mindful Leadership.

Formada como **Coach Personal** y **Ejecutiva**, Practitioner en PNL y formadora de élite, por la Universidad de Salamanca.

Certificada en:

- **Coherencia Cardíaca** para profesionales según la metodología emWave desarrollada por HeartMath Institute, en la Escuela de Inteligencia Emocional e Interpersonal de Barcelona por Laura Mari Barrajón.
- **Valores** a través de la escuela Coaching por Valores
- **Gestión Emocional** por CEB, Universidad de Zaragoza.
- **MBSR Fundamentals SR-401-8W** por el Instituto Nirakara.
- **Instruida en Mindfulness en el embarazo, parto y crianza** por la Doctora Olga Sacristán, profesora certificada del programa MBPCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) de Estados Unidos.
- **Filosofía budista tibetana y meditación** por la Escuela Internacional de Estudios Budistas.
- **Certificada en CCT** (Programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión) por el Instituto Nirakara.

Ejerce como **profesora en Hatha Yoga y meditación** formada por la Escuela Internacional de Yoga, es **Instructora de Biodanza** por la Escuela Nacional de Biodanza. Formada en **Cuencos Tibetanos** por Jacomina Kristemater, Profesional del **masaje sensitivo** y la **reflexología podal** por Escuela Mila Ferrer en Barcelona.

Practicante de diferentes metodologías en retiros con diferentes maestros en Mindfulness y Lamas Tibetanos, tales como:

1. Retiro "El camino del Samatha" con el Dr. Alan Wallace.
2. Retiro "Vipassana: las 4 aplicaciones del Mindfulness" con el Dr. Alan Wallace.
3. Retiro de Mindfulness con el Dr. Edo Shonin (Director del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism) y El Dr. William Van Gordon (Director de operaciones del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism).
4. Retiros de silencio con el Dr. Gustavo G. Diex, director del Instituto Nirakara.
5. Curso de enseñanzas y meditaciones budistas "El camino completo" con el Lama Rinchen Gyeltsen.
6. Retiro "La plena conciencia budista" con Kel Holmes (Secretario de Akong Rinponché).
7. Retiro "Trabajando con nuestros demonios interiores" con Lama Tsondu (dedicada a la dirección y enseñanzas de los centro Samye).

Después de un largo periodo trabajando en el mundo directivo empresarial, decide ayudar a las empresas y/o particulares con su propio método. Para ello fundó la empresa "Coaching de Sofá" dedicada al desarrollo personal y profesional. En este momento está inmersa en nuevo proyecto, como **fundadora de la UMEC** Universidad para la mente y el corazón" emplazada en la ciudad de Salamanca, ofreciendo servicios diversos a la ciudad de Salamanca y al mundo.



C/ Ancha, 8-26. Bajo, puertas 8-9
37002 Salamanca. España

Reservas:
Juana Pérez Briz
Telf: **669 488 344**

info@umec.com.es
umec.com.es



UNIVERSIDAD PARA LA MENTE Y EL CORAZÓN

RETIRO
Vacaciones de invierno
ASTURIAS, PAZ EN LA NATURALEZA

vacacional". Nuestra sugerencia será que acompañes al grupo por la riqueza que puedes llevarte ya que las sensaciones y emociones son más enriquecedoras, pero siempre decides tú.

MATERIAL NECESARIO

- _Manta de meditación. (tipo manta de sofá).
- _Zafú o cojín de meditación personal (hay alguno en el centro).
- _Esterilla personal. (hay alguno en el centro).
- _Ropa de Yoga, meditación, o deportiva, que sea cómoda para hacer las prácticas.
- _Calcetines antideslizantes.
- _Ropa y calzado adecuados para hacer las marchas (mira la temperatura en esos días).
- _Zapatillas cómodas para la entrada y salida de la sala (para las actividades dentro de ella estaremos descalzos).
- _Útiles de aseo personal.
- _Tapones para los oídos.
- _Protección solar.
- _Botella de agua.
- _Mochila para las marchas.
- _Ropa de montaña, tipo cortavientos, forro polar o similar.
- _Paraguas.
- _Chubasquero.
- _Cuaderno y bolígrafo.

PAZ EN LA NATURALEZA

SOBRE NUESTRO RETIRO

"*Vacatio*", palabra latina que significa "vacación". Esto es lo que vamos a desarrollar en estos días: unas vacaciones.

En esta ocasión nos vamos a una tierra hermosa, con una belleza natural que atrapa todos los sentidos. Hacemos una parada de nuestra vida cotidiana, bien seas estudiante, trabajes, o cualquiera de la situación en la que te encuentres, es un buen momento para ofrecerte unos días de relax y bienestar.

En estos días te ofrecemos la oportunidad de conocer lugares mágicos, pueblos y playas de una gran riqueza natural.

Te invitamos a que pares de tus obligaciones y llenes tu vida de relax interior respirando paz.

En la antigüedad los romanos y los griegos veían en el ocio la posibilidad de elevar el espíritu y dar lugar a la creación intelectual.

Una oportunidad para tomar una perspectiva diferente de todo lo que te rodea.

Nuestro objetivo es que en estos días preserves tu salud psicofísica a través de los días que te hemos preparado.

ALOJAMIENTO

Nos alojamos en la "Ventuca", una acogedora casa india de tres plantas con ambiente hogareño y familiar. Se encuentra ubicada en los verdes prados en Coya

(Piloña) a medio camino entre picos de Europa y el mar Cantábrico. Con una decoración dulce y armónica que invita a la calma y a la paz interior.

<https://laventuca.com>

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Nuestro deseo es ofrecerlo a todas aquellas personas que tienen ganas de hacer unas vacaciones en paz, familiares y con algo que llevarse en el corazón.

Disponemos de 20 plazas en total para disfrutar de esta casa y de estos paisajes y compartir todo lo que acontezca en plena libertad de acción.

Seréis personas que os guste viajar, conocer lugares diferentes, vivencias de aventura y sobre todo si quieres descansar y tener unos días de paz y armonía contigo mismo/a y la naturaleza exuberante de Asturias.

No es necesario que hayas practicado alguna de las disciplinas que vamos a realizar.

¿QUÉ HAREMOS?

Por supuesto descansar en un entorno propicio para ello. Además haremos visitas a la Naturaleza adentrándonos en bosques frondosos y muy bellos. Visitaremos el mar abierto y pueblos con mucho encanto como Lastres, Tazones, y Torazo (denominado pueblo ejemplar).

Aprovecharemos las mañanas para hacer las visitas y llegaremos para comer, descansar y por la tarde sesiones grupales de yoga, meditación, danzas del mundo (Desarrolladas por María Santos) contemplación etc...

Todo ha de surgir de forma voluntaria, no hay nada obligado en el retiro, tú decides aquello que quieres hacer o no hacer siguiendo la coherencia de este "retiro

FECHAS Y HORARIOS

Días 6, 7, 8 y 9 de diciembre del 2018.

Día 6 de diciembre: recepción a las 13.00h. Comida, descanso, paseo y presentación del retiro.

Día 9 de diciembre: despedida a las 16.00h. Deseos de un buen viaje de vuelta.

ALOJAMIENTO Y PRECIOS

Nos alojamos en la "Ventuca". Los precios incluyen las excursiones, prácticas guiadas por María Santos y Juana Pérez. Pensión completa con comida ovo-lacto-vegetariana, excepto una comida en Tazones (regalo del retiro) que comeremos productos del mar y de la tierra con vino para quien lo quiera.

PRECIO POR PERSONA en el retiro

- _Habitación doble con baño: 310 e.
- _Habitación triple con baño: 295 e.
- _Habitación de cuatro con baño: 275 e.
- _Habitación doble con baño fuera: 280 e.

