# FICHA DE INSCRIPCIÓN

# “Mindfulness y Autocompasión” (MSC)

# Retiro de Silencio de 5 Días en plena Naturaleza

**Esta actividad cumple el requisito de hacer un retiro con un profesor acreditado de al menos 5 días de duración antes de la formación de profesores (MSC *Teacher Training*) del CMSC**

<https://www.globalc.es/retiro-silencio>

**Fechas y horarios**

Del **1 al 5 de mayo de 2024**. Comienza el día 1 a las 18:30h. y finaliza el 5 a las 14h.

**Lugar de impartición:** **Casa de Espiritualidad “San José” en Cabezuela del Valle (Cáceres)﻿**

**Inversión.** Todos nuestros precios son para habitaciones individuales con baño propio; porque disponer de un espacio íntimo facilita el proceso de silencio, privacidad y descanso lo máximo posible

* Hasta el 15 de abril de 2024: 635 €
* A partir del 16 de abril de 2024: 690 €

Precio especial para profesorado MSC y profesores en entrenamiento de MSC:

* Hasta el 15 de abril de 2024: 585 €
* A partir del 16 de abril de 2024: 635 €

**Este precio incluye:** Todo el retiro (docencia, alojamiento en habitación individual con baño, pensión completa con dieta ovolactovegetariana, certificado y aula virtual post-retiro con las prácticas y enseñanzas). Si no puedes adaptarte a la dieta ovolactovegetariana y requieres algo especial debemos consultar antes con el hospedador para saber si pueden asumirla sin costes extraordinarios ya que hemos ajustado el precio para un menú ovolactovegetariano estándar.

**No incluye:** Transporte ni gastos de desplazamiento.

**Nota importante:** Durante el Retiro de Silencio rogamos te abstengas de consumir alcohol o cualquier tipo de substancia que altere tu consciencia, así como de usar dispositivos tecnológicos (smartphones, tablets, etc). Abogamos por el derecho a la desconexión tecnológica durante estos días para que la mente descanse y simplemente estemos centrados en la práctica.

**Política de cancelación/** <https://www.globalc.es/politica-de-contratacion-y-cancelacion>

**Procedimiento de inscripción/**

Remitir esta solicitud de inscripción debidamente cumplimentado a [marta@globalc.es](mailto:marta@globalc.es)

Una vez se revise la documentación solicitada en la preinscripción (formulario, reflexión y acreditaciones), se recibirá la justificación de admisión y deberá remitirse el justificante de ingreso de la matricula a [info@globalc.es](mailto:info@globalc.es) donde se informará cómo y dónde realizar pagos.

**Las plazas están limitadas a 38 alumnos**. Para cualquier consulta: [info@globalc.es](mailto:info@globalc.es)

**Solicitud de inscripción/**

Nombre y apellidos/

Dirección/

Población/ Código postal/ Provincia/

Teléfono fijo/ Teléfono móvil/

E-mail/

Titulación/ Profesión/

¿Necesitas alguna dieta especial o tienes alguna intolerancia alimentaria? (en caso afirmativo descríbela) /

Por favor, describe los detalles (fecha, lugar, profesores) del programa **Mindful Self Compassion Intensivo de 24 horas o el curso MSC de 8 semanas al que has asistido en su totalidad** (o planeas asistir). Nota: Este requisito no es imprescindible para poder asistir al retiro/

Por favor, describe tu **práctica personal de meditación, de mindfulness, de compasión y de autocompasión, así como tu experiencia previa en retiros de silencio**/

Por favor, desarrolla cuál es tu **intención de hacer este retiro**/

Las preguntas que vienen a continuación son voluntarias y están sometidas a una total confidencialidad, pero son importantes en el caso de que los profesores deban tener en cuenta, de forma individualizada, alguna situación particularmente difícil o dura dentro de tus circunstancias vitales.

¿Cómo describirías tu salud física en este momento?/

¿Estás en la actualidad o has estado en algún momento de tu vida en tratamiento por algún problema o condición física, emocional o mental que sería conveniente que conociéramos y tuviéramos en cuenta?/

¿Estás tomando alguna medicación que debamos tener en cuenta, debido a sus efectos?/

¿Hay algo más que sería útil que supiésemos los instructores antes de la realización del retiro?/

¿Algún otro comentario?/

**Fecha y firma/**

Por lo cual adjunto al formulario de inscripción los documentos acreditativos correspondientes a la inscripción solicitada.

En/ ………………………………………… a/ ……………… de/ ………………………………… de 202…

**RGPD**: Responsables del tratamiento de los datos personales: Luis Gregoris de la Fuente y Marta Alonso Maynar con DNI 09302366Q y 41451908C (en adelante *GlobalC*). La finalidad del tratamiento, en cada caso, es la ejecución de los servicios/productos contratados, dar respuesta a las solicitudes o contacto realizado, remitirle información sobre cursos, eventos o noticias relacionados con nuestra actividad (formación y entrenamiento de Mindfulness y Compasión) e iniciativas promovidas a través de la Web o el envío de *newsletter* a la que se hubiere suscrito. Los datos serán conservados durante el tiempo necesario para el cumplimiento de dichos fines. GlobalC no comercializa sus datos, ni los cede o comunica a terceros, salvo obligación legal o sea necesario para la adecuada ejecución del contrato o el cumplimiento de obligaciones formales y/o administrativas (facturación, etc.). Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión y oposición, limitación del tratamiento, portabilidad de datos y no ser objeto de decisiones individualizadas automatizadas, mediante escrito dirigido a *GlobalC*, C/ La Safor 12, 1º-2ª. Valencia-46015 o a través del mail [**info@globalc.es**](mailto:info@mindfulness.global)Para más información sobre nuestra Política de Privacidad: https://www.globalc.es/politica-privacidad

**Organiza e informa/**

* **GlobalC** está dedicada a proporcionar recursos y servicios de formación y entrenamiento de Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) y Compasión. Tiene su sede en C/ La Safor 12, 1º-2ª. Valencia-46015. [www.globalc.es](http://www.globalc.es)
* Más información sobre MSC en:
  + <http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/>

Itinerario de profesorado MSC

* + <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos>

Cursos y eventos formativos de MSC

* + <https://www.globalc.es/cursos-de-mindfulness-y-compasion-2023-24>

Grupos de Práctica Continuada 2023-24 de Mindfulness y Compasión