

## Cómo llegar

- **En tren:** desde Chamartín.
- **En autobús:** desde Moncloa. Línea 684. Empresa Larrea. Tf.: 918 515 592
- **En coche:** por la carretera de La Coruña Salida Km. 42 hasta Guadarrama y allí el desvío por la M-622 hasta Cercedilla.

## Qué llevar

Esterilla o aislante, manta y cojín de meditación.

**Precio:** 225€ (Reserva de plaza 50€).

## Qué incluye

Habitación individual con baño.

**Comida vegetariana.**

## Contacto:

Jose **652 808 331**

joseblazquezyoga@hotmail.es

Alessia **636 502 937**

mudita@muditayoga.es

La Meditación Vipassana implica ver, mirar, observar..., pero con una mirada imparcial, ecuánime. Es decir, una observación más allá de las apariencias, más esencial y menos contaminada por las "distracciones" externas e internas (y también siendo éstas objetos de atención)

En las diversas prácticas se irá observando el cuerpo-sensaciones, la respiración, los cinco sentidos, los pensamientos espontáneos, las reacciones a todo lo anterior, etc. Es decir, se observa lo que ya está sucediendo, pero "mirándolo" asépticamente, minuciosamente.

Por eso, esta meditación puede parecer "árida y seca", como los campos de Castilla. Pero al igual que la mirada lúcida de Antonio Machado descubrió la belleza y el encanto en ellos, así también sucede cuando se profundiza en este tipo de meditación.

Se darán también explicaciones teóricas en torno a la columna vertebral de esta técnica: Las **Cuatro Nobles Verdades** y el **Noble Óctuple Sendero**. Además, diversos apuntes teóricos se irán comentando dentro de la propia práctica. Durante un día y medio, desde las 17h del viernes hasta las 9h del domingo, se observará el **Noble Silencio**.

# SEMINARIO de MEDITACIÓN VIPASSANA Y HATHA YOGA

1, 2 y 3 de mayo de 2026

Impartido por :  
José Blázquez (Profesor de Yoga)  
Alessia Mignone (Profesora de Yoga)

En los Molinos ( Cercedilla )  
Residencia de la Sagrada Familia  
C/Calvario, 14.



## Viernes 1 de mayo

12:00-14:00  
Llegada

14:00  
Comida

17:00  
Presentación Vipassana  
Hatha Yoga  
**Comienzo de Mouna (Silencio)**

20:00  
Cena

21:30  
Vipassana

23:00  
Descanso

## Sábado 2 de mayo

**MOUNA (Día de Noble Silencio)**

7:30  
Vipassana

9:00  
Desayuno

10:30  
Vipassana  
(Teoría y Práctica)  
Práctica de Hatha Yoga

14:00  
Comida

17:00  
Vipassana  
Práctica de Hatha Yoga

20:00  
Cena

21:30  
Vipassana



## Domingo 3 de mayo

7:30  
Vipassana

9:00  
Desayuno

**Termina Mouna (Silencio)**

10:30  
Vipassana  
Práctica de Hatha Yoga

14:00  
Comida

Despedida



[www.muditayoga.es](http://www.muditayoga.es)