escuela Sati

Retiro de Meditación y Silencio de 5 días

17 al 21 Febrero 2027

En Cerro Místico y El Abrazo de las Sierras, Minas, Uruguay



Bienvenido al retiro de Meditación y Silencio de 5 días

Basado en Mindfulness

¿Cuándo fue la última vez que te diste tiempo de verdad para estar con vos?

Un tiempo para escucharte de verdad, conocerte un poco más, estar en tu propia compañía sin apuro y sin agenda. ¿Te lo imaginás?
Un retiro de 5 días es exactamente eso: un regalo que te hacés.
Un paréntesis donde el mundo sigue girando pero vos elegís salirte por un momento, para adentro. Ahí, en ese silencio que al principio extraña y después abraza, empezás a descubrir capas tuyas que el ritmo cotidiano no deja ver, pensamientos que se aquietan, emociones que finalmente tienen espacio, una calma que no sabías que podías sentir.

De la mano de **Jimena Velázquez y Silvio Raij**, vas a encontrar herramientas concretas para relacionarte con tu mente de otra manera, con más ternura y menos lucha. El tipo de cosas que no se olvidan, que se llevan puestas el resto de la vida.

Conducen:
Jimena Velázquez
Silvio Raij



¿Quiénes pueden participar?

- Haber realizado previamente un curso de mindfulness de 8 semanas o equivalente.
- Quienes tengan interés en conocerse mejor y practicar la meditación mindfulness
- Está abierto a personas de habla hispana de todo el mundo
- Este retiro es un requisito para quienes estén realizando el Instructorado de Mindfulness



Agenda tipo de un retiro (puede tener modificaciones)

Día 1 | Llegada y Bienvenida

• 16:30 - 18:00 | Llegada y registro
• 18:00 - 20:00 | Presentación del espacio
• 20:00 - 21:00 | Cena ligera y consciente
• 21:00 - 21:30 | Sesión de práctica

Días 2 al 4

• 07:00 - 08:00 | Despertar
• 08:00 - 08:30 | Sesión de práctica
• 08:30 - 09:30 | Desayuno consciente
• 09:30 – 13:00 | Sesión de práctica
• 13:00 - 14:00 | Almuerzo consciente.
• 14:00 - 15:30 | Tiempo de libre
• 15:30 - 17:00 | Sesión de práctica
• 17:00 - 17:30 | Merienda consciente
• 17:30 - 20:00 | Sesión de práctica
• 20:00 - 20:45 | Cena consciente
• 20:45 | Sesión de práctica de cierre del día

Día 5 | Cierre del Retiro

• 07:00 - 08:00 | Despertar tranquilo, cuidado personal, contemplación en la naturaleza
• 08:00 - 08:30 | Sesión de practica
• 08:30 - 09:30 | Desayuno consciente
• 09:30 – 10:00 | Sesión de practica
• 10:00 - 12:00 | Pautas para integracion del retiro en su vida cotidiana - Ceremonia de Cierre

SILENCIO

“Durante el retiro se mantiene el noble silencio, en la sala de meditación, durante las comidas y en las habitaciones”



Cerro Místico Hotel y Ecoparque

Ubicado en las Sierras de Minas, es un Hotel y ecoparque considerado por muchos visitantes como uno de los lugares más hermosos de Uruguay. Rodeado de más de 50 hectáreas de monte nativo, cañadas y paisajes serranos. **Un entorno único de silencio, naturaleza y bienestar** especialmente diseñado para retiros, meditación y descanso profundo.

Cerro Místico ha sido distinguido con la categoría **Platinum de Tripadvisor GreenLeaders**, el máximo reconocimiento otorgado por sus prácticas de sostenibilidad y compromiso ambiental.

Ver Cerro Místico











El Abrazo de las Sierras

Ubicada en las Sierras de Minas, es una posada de campo creada para quienes buscan una pausa real. Rodeada de naturaleza, combina confort y un ambiente cálido que invita al descanso y la conexión.





Ver las habitaciones en este link

El proyecto opera con energía 100% renovable y participa activamente en redes de colaboración territorial, convirtiéndose en un referente de turismo responsable y sostenible. En 2025 fue distinguido con un Premio Sol, reconocimiento que destaca la excelencia, la innovación y el compromiso dentro del sector turístico uruguayo.

Inversión

Opciones de alojamiento:

Desde USD 750 por persona en habitación triple.

La inversión incluye todas las actividades del retiro, alojamiento, 4 desayunos, 4 almuerzos, 4 meriendas y 4 cenas.

Consultar tarifas para habitación doble o individual.

Forma de pago: Los cupos son limitados y la reserva del lugar se confirma al realizar el primer pago.

Es posible abonar el retiro en cuotas sin recargo.





Contacto

- info@escuelasati.uy
- Jimena 099 415 416