

Retiro Urbano de Meditación

METTĀ Y MUDITĀ EN LA VIDA COTIDIANA

SAB 26 Y
DOM 27
SEP 2026
en Surco, Lima

BUDDHISMO
SEDE



THERAVĀDA
PERÚ

Dhamma
Vihāra monasterio
buddhista

Satya
ESCUELA DE YOGA Y MEDITACIÓN

Un encuentro para crecer juntos, una maestra invitada desde México, una comunidad que te sostiene. Un retiro para volver hacia lo esencial

¿Qué es un retiro espiritual?

Un retiro espiritual es una valiosa oportunidad para detenernos, aquietar el ritmo de la vida cotidiana y dedicar tiempo al cultivo consciente de la mente y el corazón. A través de la meditación, el silencio, las enseñanzas del Dhamma y la convivencia en un entorno de práctica, el retiro nos permite conocernos profundamente y comprender mejor nuestra mente.

Al alejarnos temporalmente de las distracciones habituales, creamos las condiciones para desarrollar la atención plena (sati), fortalecer la estabilidad mental y observar nuestra experiencia con mayor claridad y sabiduría.

Un retiro Urbano de Meditación, es una oportunidad...

...de vivir la experiencia espiritual de un retiro, pero sin ir lejos ni dormir fuera, lo que no impide retomar las actividades cotidianas.

El retiro se llevará a cabo en

Calle Ernesto Cárdenas 105 – Surco, Lima (ubicada a menos de 3 cuadras del Starbucks del cruce de la Av. Benavides con la Av. Velasco Astete), la cual es una hermosa casa con un amplio jardín, ideal para la práctica sin el ruido de la ciudad, pero sin salir de ella.



Mettā

Amor Benevolente

La práctica de cultivar
bondad y bienestar
hacia todos los seres

Muditā

Alegría Empática

La capacidad de
alegrarnos con la felicidad
y logros de los seres

A lo largo del retiro descubriremos cómo estas cualidades pueden transformar nuestra forma de vivir y relacionarnos, ayudándonos a desarrollar una mente más clara, un corazón más libre y una sabiduría que inspire y acompañe cada aspecto de nuestra vida cotidiana.

Lineamiento del Retiro

Estas tienen como propósito la desconexión de las actividades cotidianas y promover el respeto y comodidad de todos los participantes.

- Durante el retiro se guarda noble silencio (excepto durante los momentos de preguntas y respuestas)
- Durante el tiempo del retiro no está permitido utilizar celulares ni llevar libros, ni ninguna herramienta de entretenimiento o distracción (música, juegos, , etc).

Horario del retiro

El horario tanto
el sábado 26
como el
domingo 27 es
de 8:30am a
5:30pm.

Sábado 26

- 8:30 a.m. Bienvenida e instrucciones
- 9:45 a.m. Meditación Sentados
- 10:15 a.m. Charla Mettā
- 11:30 a.m. Meditación
- 12:00 m. Almuerzo consciente
- 1:00 p.m. Descanso o Caminata Reflexiva
- 1:15 p.m. Journaling
- 1:45 p.m. Meditación caminando
- 2:10 p.m. Cultivando METTĀ Meditación & Charla
- 3:45 p.m. Snack Saludable
- 4:00 p.m. Ejercicio: aplicando Mettā
- 4:30 p.m. Meditación METTĀ
- 5:00 p.m. Instrucciones para seguir de retiro en casa y despedida

Domingo 27

- 8:30 a.m. Llegada y Meditación guiada
- 9:30 a.m. Meditación caminando
- 10:00 a.m. Respuestas sobre Mettā
- 10:15 a.m. Charla Muditā
- 11:30 a.m. Meditación Muditā
- 12:00 m. Almuerzo consciente
- 1:00 p.m. Descanso o Caminata Reflexiva
- 1:15 p.m. Journaling
- 1:45 p.m. Meditación Muditā
- 2:10 p.m. Charla Como llevar Muditā a la Vida Cotidiana
- 3:10 p.m. Snack saludable
- 3:30 p.m. Meditación caminando
- 3:50 p.m. Meditación en Silencio
- 4:10 p.m. P&R
- 4:30 p.m. Ceremonia de Cierre
- 5:30 p.m. Despedida

¿Qué incluye?

- Todas las actividades por realizar durante el retiro.
- Almuerzo Vegetariano saludable y delicioso
- Bebidas: agua e infusiones, disponible todo el día
- Snack saludable (intermedio)
- Bibliografía que se utilizará durante el retiro en formato digital.



Modalidad Presencial: Aporte único* S/239 soles

Asistencia solo sábado: 150 soles

Modalidad virtual: 100 soles o US\$ 30 dólares

Reserva con S/100 soles
y completa el saldo hasta el
5 de septiembre.

Nota: Si te inscribes luego del 31 de agosto el monto total se incrementa en un 20% por el aumento en gastos operativos y administrativos.

*Información importante

- Al Compartir las enseñanzas del Dhamma no tiene costo. Sin embargo, este aporte ayuda a cubrir los costos de alquiler del lugar, que incluye alimentación, y gastos logísticos en general.
- Si en este momento no te es posible cubrir este monto, puedes escribirnos y con gusto encontraremos una manera para que puedas participar. Ofrecemos becas parciales a los participantes que las necesiten.
- Y si tus posibilidades lo permiten, también puedes hacer una donación adicional para apoyar a quien lo necesite.
- Los asistentes también tienen la oportunidad de ofrecer una donación voluntaria a Theravāda Perú, y contribuir con los fondos destinados a seguir, ofreciendo retiros y talleres (pagar pasajes, alojamientos, costos operativos, traslados, alimentos, becas, licencias de software, etc)
- Los organizadores realizan todos los trabajos voluntarios sin recibir ninguna retribución económica.
- Los depósitos, aportes y donaciones pueden hacerse en las siguientes cuentas bancaria

¿Cómo me inscribo?

1

Reserva tu espacio
realizando el abono

3

Completa la ficha de
inscripción

2

Envíanos la imagen del
abono al 970 172 320

4

Recibe la confirmación
de tu inscripción vía
WhatsApp

Una vez completados los pasos, tu
inscripción estará confirmada

BANCO: BANBIF

Cuenta de ahorro soles: 008013193632

CCI: 03850110801319363231

A nombre de: Luis Miguel Lizárraga Barragán

También se puede realizar vía PLIN al
número 999 444 951

Tarjeta de crédito (solo en soles)
con recargo del 10% (vía Link de
Mercado Pago), solicitar link.

Sobre los guías

Dhammacārī(Cynthia Infante)

Miembro asociada de Buddhismo Theravada **Mexico**



El 7 de enero de 2023 fue ordenada como monja Samaneri Sayalay por el Venerable Bhikkhu Nandisena, dedicando cuatro meses transformadores al estudio, la meditación y el servicio.

Actualmente cursa una Maestría en Dirección de Organizaciones de Salud y colabora activamente en el monasterio Dhamma Vihara brindando apoyo administrativo y promoviendo el buddhismo. Como miembro asociada de Buddhismo Theravada Hispano A.R.,

Luis Miguel Lizárraga

Representante de Buddhismo Theravada Perú



Phd© en Psicología, con más de 25 años practicando meditación y yoga y más de 15 años enseñando.

Luis Miguel es fundador de Satya Yoga Peru. Se ha formado en escuelas de India, Sri Lanka, Tailandia, etc ... y ha realizado numerosos retiros y estudios profundización en meditación budista, pranayama y yoga.

Actualmente dirige y forma instructores en meditación y comparte las enseñanzas del DHAMMA con aplicación a la vida cotidiana en diversos talleres.

Términos y condiciones

1. Los pagos realizados no son reembolsable, pero puedes transferir tu espacio a otra persona en caso no puedes participar (previa coordinación).
2. Se requiere asistencia completa al retiro
3. Los pagos con tarjeta de crédito tienen un cargo extra del 10%.
4. Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar en la fecha estipulada,.
5. Si no se alcanza el cupo mínimo para abrir el retiro, se te devolverá el 100% de lo abonado y te lo comunicaremos a más tardar 15 días antes del inicio del retiro.
6. Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, reservaremos el derecho de admisión al programa.
7. Es indispensable que cumplas con la asistencia y participación en las actividades del retiro.
8. La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.
9. Es obligatorio completar el formulario de inscripción para participar del retiro.
10. Autorizas a Satya Yoga y organizadores que durante el retiro se puedan tomar fotografías y/o videos para ser publicadas en redes sociales o sitio web durante o después del mismo.

BUDDHISMO
PERU



THERAVADA
PERU

Dhamma
Vihāra
monasterio
buddhista

Satya
ESCUELA DE YOGA Y MEDITACION