

## Colabora

Más Que Silencio está respaldado por las religiosas dominicas (Congregación Romana de Sto. Domingo) y se lleva a cabo junto a un equipo de voluntarios/as.

El proyecto se sostiene gracias a colaboraciones. Si deseas prestar la tuya puedes hacerlo:

Asociación En-Red-Adas  
CaixaBank

ES25 2100 2869 3313 0013 0845

## ¿Alguna duda?

Edificio Hexágono  
Calle Princesa, 25, 5º  
Madrid.



Ventura Rodríguez,  
Argüelles, Plaza España.



1,2,44,133,138,C1, C2

660-36-78-31

masquesilencio@gmail.com

www.masquesilencio.com

 **más  
que  
silencio**  
CENTRO ABIERTO DE  
SILENCIO Y ENCUENTRO

2022-23

PROGRAMA →



## MÁS QUE SILENCIO

es un proyecto que quiere contribuir al crecimiento integral de las personas y, con ello, al desarrollo de la sociedad a través del silencio, el encuentro, la formación y la escucha.

## TALLERES

### Taller de Eneagrama I

Facilitadora: **Juani Sánchez**

- o Viernes 30 **septiembre**
- o Viernes 7 y 21 **octubre**
- o Viernes 4 y 18 **noviembre**

Horario: 18:30h - 20:30h. 180€

### Taller de crecimiento espiritual: Teresa de Jesús, maestra de silencio para el siglo XXI.

Facilitadora: **Teresa Guardans**

Sábado 11 de **febrero**. De 10h. a 19h. 70€

### Taller: Cultivar la autocompasión a través de la experiencia corporal.

Facilitadora: **Marian Colombas**

Viernes 17 de **marzo** de 18h. a 21h.  
y sábado 18 de 10h. a 13h. 50€.

### Taller de Danzas con Alma

Facilitador: **Pello Irurzun**

Sábado 6 de **mayo** de 10h. a 13h. 35€  
(IVA incluido)

## SILENCIO SEMANAL

€ Aportación voluntaria



### MARTES

**KIOCHO** 17:00 - 18:30h.

### RECORRER EL SILENCIO

19:00 - 20:00h.

**YOGA** 20:15 - 21:45h.



### MIÉRCOLES

### MINDFULNESS CRISTIANO

19:00 - 20:00h.



### JUEVES

**KIOCHO** (online) 10:00 - 11:30h.

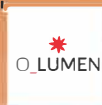
**GRUPO DE SILENCIO** 17:30-18:30h.

### CHIKUNG Y DANZA

**CONTEMPLATIVA** 19:00 - 20:00h.

29 abril  
Tarde de encuentro

MEDITACIÓN CON LA MÍSTICA  
CATALINA DE SIENA  
EN COLABORACIÓN CON



## RETIROS DE SILENCIO

CASA DE ESPIRITUALIDAD  
CRISTO DE EL PARDO

- 5 nov 2022
- 4 marz 2023
- 3 jun 2023

€ 20 matrícula  
+ 25 estancia/comida  
(IVA Incluido)



## SEMANA DE SILENCIO Y ARTE

Con  
NIA PEIRO

11, 12 y 13 abril 2023 en los espacios  
semanales habituales

€ 10 (IVA Incluido)

15 abril 2023: RETIRO de 10:00-14:00h

€ 25 (IVA incluido)

INSCRIPCIONES  
a TALLERES y RETIROS  
a través de

[www.masquesilencio.com](http://www.masquesilencio.com)