

Programa Mindfulness y Auto-compasión (msc)

Un programa experiencial e interactivo desarrollado por Kristin Neff y Christopher Germer

10 Encuentros 2hs + día de práctica intensiva de 4hs.

Miércoles de 19:30 a 21:30hs Inicio: 24 de abril

Día de retiro: sábado 22 de junio de 14:30 a 18:30hs (a confirmar)

Tomás de tezanos 1271 (Puertito del Buceo) - Facilita: Paula Brandino, profesora certificada por UC San Diego Center for Mindfulness

Inversión: dos pagos de \$4650 o tres pagos de \$3100

Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago la primera cuota antes del inicio del programa. La segunda cuota se abona en la cuarta sesión y la tercera en la octava-novena sesión.

La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.

Es necesario enviar el comprobante de pago por mail para reservar lugar junto con la ficha de inscripción

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino;

Santander 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

Giro en Abitab a nombre de Paula Brandino 3.627.153-2

No hay devolución por interrupción del programa a partir de la semana 3.

(*) Proyecto Mindfulness ofrece becas a personas que estén pasando por dificultades económicas. Consulta por más información

www.proyectomindfulness.com

info@proyectomindfulness.com Cel.: 099 313 370

¿Qué es la Auto-Compasión?

La autocompasión implica darnos a nosotros mismos, el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos, cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados.

Cuando somos autocompasivos, activamos el Sistema de calma, sosiego y satisfacción, en el que tiene un muy importante papel la hormona oxitocina. Este sistema interviene cuando estamos en situaciones de cuidado amoroso, seguridad y confianza, siendo el prototipo, la relación de apego seguro que aparece de modo natural en el desarrollo de un niño sano con su madre y / o padre, o su cuidador principal. Este sistema es antagónico al sistema de alerta en el que participa la adrenalina (sistema de "pelea o huida"). La activación del sistema de calma puede neutralizar el de amenaza.

Metodología

El MSC incluye 8 sesiones quincenales o semanales de tres horas cada una con el descanso incluido, además de una sesión de retiro de 4 horas.

Antes de registrarse los participantes deberían planificar el asistir a todas las sesiones y practicar mindfulness y autocompasión al menos 30 minutos al día durante el programa.

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

Este programa cumple con uno de los prerequisites para llegar a ser profesor del MSC. Para más información sobre el MSC y el itinerario de formación de profesores, por favor, visite www.centerformsc.org y en español, www.centerformsc.es

Dirigido a:

Cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas que busquen una herramienta sencilla para aliviar el estrés y mejorar su calidad de vida y su relación consigo mismos y con los demás.

Se entrega certificado a la finalización completa del curso.

No hace falta tener experiencia previa en meditación ni mindfulness. Todo el mundo es bienvenido.

Objetivos del Programa

- Practicar autocompasión en la vida diaria
- Comprender los beneficios con apoyo empírico de la autocompasión
- Motivarse a sí mismo con bondad, en lugar de criticarse
- Manejar las emociones difíciles con facilidad
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Manejar la fatiga del cuidador
- Saborear la vida y cultivar la felicidad

Respaldo Empírico

La investigación, en rápida expansión, demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

Más información: <http://self-compassion.org/the-research/>