

TALLERES VIVENCIALES

Comenzar a practicar Mindfulness

*Vivir con conciencia plena nos permite encontrar un espacio interior de calma y paz,
para afrontar las exigencias del día a día y ser más conscientes de la forma en que vivimos,
cómo respondemos, estando presentes en cada momento.*



PROYECTO
MINDFULNESS

OTRA FORMA de VIVIR es POSIBLE

Mindfulness es una habilidad que podemos entrenar

La práctica de Mindfulness es una invitación a estar en el momento presente, en el aquí y ahora, con aceptación, sin juzgar y con amabilidad hacia nosotros mismos.

Es ser consciente de lo que está ocurriendo en nuestra vida momento a momento, que es lo opuesto a vivir con el piloto automático, modo en que vivimos muchas veces, comiendo sin saborear, tocando sin sentir y hablando sin saber que estamos diciendo. Vivir con Conciencia plena nos permite encontrar un espacio interior de calma y paz para afrontar las exigencias del día a día y ser más conscientes de la forma en que vivimos, como respondemos, estando presente en cada momento.

Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness se ha integrado a la Medicina, Educación y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

La ciencia ha comprobado que Mindfulness mejora nuestra salud.

Aumenta la capacidad para regular las emociones y reducir los pensamientos negativos.

Mejora la respuesta inmunitaria y reduce el nivel de estrés

Permite fortalecer la empatía con los demás y con uno mismo, para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.

Objetivos:

Obtener herramientas para empezar a practicar Mindfulness en la vida cotidiana.

Realizar prácticas formales variadas para que cada uno encuentre su propia forma de incorporar la práctica.

Introducir prácticas de compasión y regulación emocional.

Dirigido a:

Personas que no tienen experiencia y están interesadas en acercarse a la práctica.

Personas que quieren refrescar los conceptos básicos de Mindfulness.

•**Facilita: Paula Brandino** (CV <http://proyctomindfulness.com/quienes-somos/>)

•*Co-directora de PROYECTO MINDFULNESS y Co-autora de Mindfulness: herramientas para una vida plena.*

•**Incio: 5 de Setiembre**

•**Frecuencia semanal**

•**Horario: Jueves de 9:00 a 10:30 horas**

•**Duración: 3 meses (Setiembre - Noviembre)**

•**Dirección: Tomás de Tezanos 1271 - Entrada por el portón grande - SALA. Esquina Rizal. (Puertito del Buceo)**

Contenidos generales:

- 1- Habilidades Mindfulness: atención, amabilidad, no juzgar
Conciencia del cuerpo, de los pensamientos y emociones
Mindfulness en movimiento y quietud; Mindfulness en la vida cotidiana
- 2- Habilidades de Auto-compasión (tratarme bien cuando sufro)
- 3- Habilidades de Auto-regulación con Mindfulness y Auto-Compasión
- 4- Cultivo de hábitos de felicidad, comunicación consciente, alimentación consciente

• Inversión: \$2000 por mes

• Inscripción

- El primer pago se puede hacer a través de transferencia bancaria y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.
- También se puede pagar haciendo un giro por Abitab.
- **Es imprescindible enviar el comprobante de pago por mail.**

• N° de cuentas bancarias:

- **BROU** 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino;
- **Santander** 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.
- **Abitab:** Paula Brandino - CI.3.627.153-2

- **Plazo de inscripción:** 30 de agosto



Información de Contacto
www.proyectomindfulness.com
info@proyectomindfulness.com
Cel.: 099 313 370