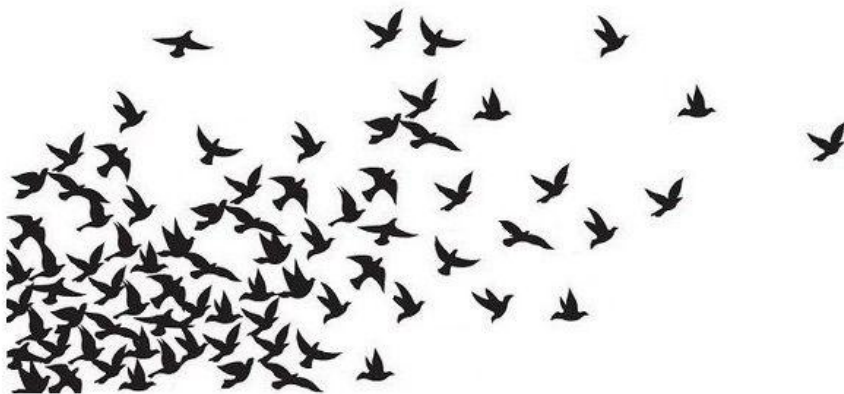


# Grupo de Práctica y Profundización 2020

ON LINE



## **¿De qué se trata?**

El grupo de práctica y profundización es un espacio amoroso para practicar Mindfulness y Compasión en grupo.

Está dirigido a personas que ya tienen experiencia, por ejemplo hicieron un programa de 8 semanas basado en Mindfulness, tipo MBSR, MSC, MMA, etc.

Son de frecuencia semanal, una hora y media de duración.

Desde el 2014, cuando se inició la primera propuesta de talleres de profundización, hemos estado construyendo una comunidad de práctica. Esta comunidad está conformada por personas que estuvieron en el inicio del grupo, así como también personas que participan durante un tiempo breve. Cada persona enriquece, aportando su experiencia y sentir en cada encuentro, generando así un "espacio amoroso de práctica".

## **¿Cómo funciona?**

En los encuentros se generan las condiciones para que cada uno encuentre su canal para estar en conciencia plena y explorar juntos cómo llevar las cualidades Mindfulness a la vida cotidiana.

En cada encuentro se trabaja un tema diferente y son independientes una sesión de la otra.

Hay momentos de práctica sentados, caminando, acostados o en movimiento. (en cada sesión es diferente la proporción) Las prácticas son cortas, 10 - 20 minutos aproximadamente.

Hay sesiones donde se comparte en grupo, de a dos y también se escribe (diario de práctica - optativo)

### **Los temas que trabajamos durante el año son:**

- bases esenciales de mindfulness y compasión
- estrategias para cultivar la auto-compasión (ser amable con uno mismo)
- prácticas para ser más compasivos con los demás
- desarrollo de la conciencia corporal
- prácticas activas en atención plena
- estrategias de comunicación consciente
- mindfulness en la vida cotidiana
- cultivo de la gratitud y alegría
- práctica del perdón
- manejo de las emociones difíciles
- manejo del estrés y la ansiedad

### **Detalles Prácticos**

Facilita: Paula Brandino

Inversión: 1600 por mes

Proyecto Mindfulness ofrece 10 medias becas para personas que están pasando dificultades económicas debido al Corona Virus.

Lugar: plataforma zoom (<https://zoom.us/>)

Día: viernes - dos horarios de 18:00 a 12:30 y de 19:00 a 20:30 horas

Inicio: 3 de abril

**Whatsapp:** cada grupo tiene un whatsapp donde nos mantenemos en contacto durante la semana y les enviamos un recordatorio de lo visto el viernes anterior, para mantener encendida la llama de la plena conciencia durante la semana.

**Formas de pago:**

**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**