

# TALLER MINDFULNESS

Palabra y meditación para entrar  
en la belleza de ser



Mindfulness o Atención plena es una práctica de meditación y una forma de conectarse con uno mismo y con el entorno, en la vida cotidiana.

Se trata de llevar la atención al momento presente, con apertura, curiosidad y amabilidad.

**El momento presente es como es. Siempre. ¿Puedes dejarlo ser?**

**- Eckart Tolle**

Cuando cultivamos la atención plena podemos ser más conscientes de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, y podemos salir del piloto automático. Es una invitación a disfrutar de los pequeños regalos de la vida, así como también incorporar recursos para regular nuestras emociones, y desarmar la respuesta del estrés.



## Propuesta:

Se trata de un ciclo de 2 encuentros donde realizaremos diferentes practicas de Conciencia Plena (Mindfulness) en una danza con la poesía, generando así, un espacio de reflexión y trabajo sobre sí.

**"Las estrellas nos mirarán,  
y les mostraremos  
lo que es ser una fina luna creciente."**

**- Rumi**

En estos encuentros nos vamos a orientar en nutrir cualidades como la alegría, paz, calma así como la resiliencia, coraje y fortaleza.

En el primer día nos centraremos en recursos que nos facilitan el bienestar y en el segundo día trabajaremos sobre el manejo compasivo del dolor físico y emocional.

Habrà una instancia al final de cada sesión para escribir cómo nos sentimos, que es optativa.

**Día y Horario:** Martes de 19:30 a 21:00 horas

**Fecha:** 10 y 17 de noviembre

**Facilitan:** Cecilia Fiorito y Paula Brandino

**Inversión:** 2200 pesos / 1800 pesos para inscripciones antes del 1° de noviembre

Descuento del 50% para inscripciones de 2 o más personas.

**No hace falta experiencia previa en meditación**

**Plataforma:** ZOOM

***Se brindarán grabaciones de las prácticas realizadas durante la sesión***

### Formas de pago

**Para inscribirse debe enviarse el comprobante por mail antes del inicio del programa.**

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

BROU 1102414110 - 0001 - caja de ahorro - a nombre de Cecilia Fiorito

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

Datos para el giro Abitab: Paula Brandino, CI 3 627 153-2



## FACILITADORAS



### **Cecilia Fiorito**

Profesora de Ashtanga Vinyasa Yoga (Instituto Patanjali). Licenciada en Comunicación Audiovisual (Universidad ORT). Amante de la poesía y la palabra. Tallerista y docente. Se dedica a dar práctica desde 2009, trabajando con sonido, cuerpo, palabra y silencio. Estudia Arte como práctica social en Facultad de Artes de Universidad de La República.



### **Paula Brandino**

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

Formación Experiencia Somática – nivel intermedio.

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

Bioquímico Clínico con experiencia de 5 años en el sector de la Salud e Industria farmacéutica en Barcelona, España.

Co-autora de los libros Mindfulness, herramientas para una vida plena y Mindfulness, sanar tu ansiedad