

TALLERES VIVENCIALES

ON-LINE

Comenzar a practicar Mindfulness

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



Proyecto
Mindfulness

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 están interesadas en acercarse a la práctica de Mindfulness por primera vez.

Personas que quieren refrescar los conceptos básicos de Mindfulness.

- **Facilita: Paula Brandino** (CV <http://proyectomindfulness.com/quienes-somos/>)
- *Co-directora de PROYECTO MINDFULNESS y Co-autora de Mindfulness: herramientas para una vida plena y Mindfulness: sanar tu ansiedad*
- **Incio: 8 de marzo**
- **Frecuencia semanal**
- **Horario: Lunes de 9:00 a 10:30 horas**
- **Duración: 12 sesiones**
- **Plataforma Zoom**
- **No hay sesión en semana santa o semana de turismo**

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: 3 pagos de \$ 2300**

- **5% de descuento si se abona en un pago**

- **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.**

- **Nº de cuentas bancarias:**

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

Información de Contacto

www.proyectomindfulness.com

info@proyectomindfulness.com

Cel.: 099 313 370

