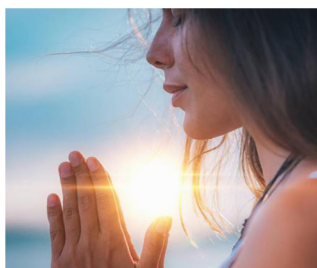




Proyecto  
Mindfulness

**taller Online**  
**Mindfulness, bienestar y creatividad**  
**en la vida cotidiana**



Proyecto  
Mindfulness

**6 encuentros . Martes de 19 a 20:30hs.**  
**Inicio 16 de febrero . Info 099 819 992**

Un taller orientado al bienestar, el autocuidado, y a despertar una mirada creativa en nuestras vidas, en una época desafiante para todos. Te invitamos a acompañarnos mutuamente en un ambiente amable y distendido, para aprender juntos nuevas herramientas y así aumentar nuestras capacidades de adaptación creativa a la realidad que nos toque vivir. Un taller para encontrarnos de manera segura y traer a nuestra vida cotidiana chispas de inspiración, herramientas de regulación emocional, y momentos de paz.

**MINDFULNESS:** se trata de dirigir voluntariamente la atención hacia lo que sucede en el momento presente, en nuestro mundo interior y exterior; con curiosidad, amabilidad y mente de principiante.

**Mindfulness en la vida cotidiana:** Esta manera de dirigir la atención en las actividades del día a día nos permite vivir más presentes, disfrutar más de las pequeñas cosas, tener menos estrés y más plenitud, al tiempo que soltamos los rollos mentales generalmente con preocupaciones y pensamientos repetitivos.

**Modelo de Regulación Emocional de Paul Gilbert y prácticas de auto-cuidado:**

Este modelo nos ayuda a visualizar cómo nuestro cuerpo y mente responden a diferentes estímulos de la vida y qué actividades y situaciones activan mis diferentes sistemas: de Lucha o Huída, de Motivación y Logro; y de Calma. Es un mapa que nos puede servir de guía para buscar el equilibrio emocional.

**Creatividad y juego:** hay veces que la vida se pone muy imprevisible, los cambios allí afuera suceden rápido y nos empujan a cambiar. No nos olvidemos que la vida es creatividad, y ponernos en contacto con esta cualidad flexibiliza la mente para abrir nuevos caminos y soluciones a los problemas de siempre. El juego y el humor son amigos beneficiosos que nos recuerdan nuestro niño interno que descubre el mundo a cada momento, y la alegría de vivir.

INICIO: 16 de Febrero  
HORARIO: martes de 19 a 20:30hs.  
FRECUENCIA: semanal  
DURACIÓN: 6 encuentros  
COSTO: dos pagos de \$1200

INSCRIPCIÓN:  
Abona la primera cuota  
-Vía Abitab: 4237841-7 Florencia Brandino  
-Vía SANTANDER sucursal 81 caja de ahorro  
788740

Incluye audios que se envían por whatsapp para meditar en casa.

COORDINA: Florencia Brandino



- Profesora de Mindfulness y Compasión en Proyecto Mindfulness desde 2018, y en Clínica Equilibrio.
- Autora e Ilustradora del libro de Mindfulness infantil LA LINTERNA MÁGICA ediciones Penguin Random House 2019.
- Egresada de Bellas Artes (Udelar)
- ArteTerapeuta egresada de Taller Malvín.
- Egresada de la Escuela de Cine del Uruguay como Directora de Arte.
- Estudiante de Psicología en Udelar.
- Estudiante de Experiencia Somática y Terapia Centrada en la Compasión.

Más información:

[WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM](http://WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM)