

ENCUENTRO RETIRO online

PRACTICAS CONTEMPLATIVAS PARA CULTIVAR EL BIENESTAR, LA ALEGRÍA Y SALUD



LA CIENCIA HA CONFIRMADO QUE LAS PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS, COMO MINDFULNESS, PUEDEN SE APRENDIDAS Y ENTRENADAS, Y SU EFECTO ES ACUMULATIVO, CUANTO MÁS PRACTICAMOS MÁS BENEFICIOS EN NUESTRA MENTE Y CUERPO DESCUBRIMOS.

¡TE INVITAMOS A ZAMBULLIRTE EN ESTE RETIRO ONLINE DE FIN DE SEMANA!

Según recientes investigaciones la Conciencia en el momento presente y la Conexión con uno y con los demás, son dos habilidades relacionadas con el bienestar, la salud física y mental.

Como dice el investigador neuropsicólogo Rick Hanson, “nuestro cerebro es velcro para las experiencias negativas y teflón para las positivas” Estamos preparados para detectar amenazas y problemas, y suena lógico si pensamos en los siglos y siglos en que la especie humana vivió en la naturaleza, expuestos y vulnerables como un animal de presa. ¿Cómo incide este sesgo negativo en nuestro equilibrio mental en el siglo XXI? Sigue siendo útil, en cierto grado, pero nos genera bastantes problemas, si ese sesgo ocupa demasiado espacio en nuestro modo de percibir. Percibir el mundo como una amenaza nos genera mucho estrés.

En este retiro nos invitamos a equilibrar nuestra mirada, construyendo recursos y dirigiendo una atención amable hacia nosotros y nuestro alrededor. A través de diversas prácticas contemplativas, de la mano de expertos, ampliaremos nuestra percepción para poder descubrir la belleza de vivir, la alegría y bienestar que residen aquí y ahora.

Días: Sábado y Domingo 21 y 22 de agosto

Horario: 10:00 a 12:30 horas

No hace falta experiencia previa

Profesores

CECILIA FIORITO



Tallerista y docente. Licenciada en Comunicación Audiovisual, Universidad ORT. Instructora de Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Yoga, Instituto Patanjali. Estudió Arte como práctica social en Facultad de Artes de Universidad de La República. Amante de la poesía, el silencio y la palabra.

GUSTAVO RIPA



Reconocido músico y guitarrista de Uruguay. Desde 2010 ha producido 4cd's como solista obteniendo un singular éxito y aceptación del público. Creador del programa: Música y Salud: conocimientos y técnicas de Música y el Sonido, como herramientas que ayuden a lograr un estado de mayor bienestar, calma y salud. Prácticas aplicables a la vida cotidiana y que apuntan al entrenamiento de la propia atención y no a la adquisición de conocimientos formales de música.

NATALIA SANTELLAN



Doctora en Medicina egresada de la Udelar. Realizó el postgrado de Medicina Deportiva y de Acupuntura. Se dedica al trabajo corporal consciente y rehabilitación de lesiones osteoarticulares desde hace 18 años. Sico terapeuta corporal, trabaja con el stress postraumático. Facilitadora de Pathwork. Docente de Anatomía aplicada al Movimiento.

PAULA BRANDINO



Co-fundadora y co-directora de Proyecto Mindfulness

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness y Compasión en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable. Bioquímico Clínico egresada de la UDELAR. Co-autora de los libros Mindfulness, herramientas para una vida plena y Mindfulness, sanar tu ansiedad

PROGRAMA

SABADO

De la presencia a la alegría

Paula Brandino

"La belleza viaja allá donde vayamos. Mora en nuestra mirada, esperando que abramos los ojos". Manoa

En este taller vamos a cultivar una mirada apreciativa hacia la experiencia, de forma que podamos conectarnos con nosotros mismos con una actitud amigable.

A través de diferentes ejercicios de Mindfulness (Atención plena) nos vamos a dar el tiempo y el espacio para sintonizar con nuestro cuerpo, mente y corazón, y ser conscientes de los regalos que ya están presentes en nuestra vida cotidiana. Poder sintonizar con todo lo que ya está bien en mí y a mi alrededor, permite tocar la gratitud y alegría de vivir.

La música sana

Recursos y prácticas de Escucha Consciente para la salud.

Gustavo Ripa

El taller se enfoca en el desarrollo de habilidades de Escucha Activa de la música, en la utilización de la música como recurso para enfocar tu mente, lograr la calma o la activación.

Las técnicas de Escucha Consciente de música pueden ayudar a mantener la mente en estado de fluidez, en estado presente, objetivo de las diferentes prácticas de meditación y Mindfulness. La música se expresa en el PRESENTE y es apropiada para colocar el foco mental en ese estado. Y esto es favorable a tu salud.

DOMINGO

<p>Rastreando el camino de la sensopercepción .</p> <p>Natalia Santellan</p>	<p>El Espacio entre nosotr()s</p> <p>Viaje poético hacia el interior del cuerpo. Pasaje de ida y vuelta</p> <p>Cecilia Fiorito</p>
<p>Vivir no es solo estar en el mundo sino que implica sentir, percibir, comprender la realidad; los sentidos son la fuente de nuestra experiencia porque nos aporta información acerca de nuestro entorno y de nuestra realidad interna. Los sentidos con sus receptores sensoriales son canales de información que detectan los estímulos y los transmiten al cerebro que es quien les otorga de un sentido y graba memorias positivas y negativas. Cuando vamos desarrollando nuestro sentido de sensopercepción aumentamos la capacidad de sentir el bienestar, y de sostener ese bienestar en el tiempo. En este taller te propongo acercarte a este sentido senso-percertivo, para comenzar a explorarlo, rastrearlo y ver qué cambios puedes experimentar en el momento presente. De tal forma de liberarte de las fuentes de stress, aprendiendo a auto-reguarte.</p>	<p>Sobre la estructura de un poema como disparador de la práctica, iniciaremos un recorrido a través de la forma del cuerpo físico, convocando un estado de concentración, meditación y relajación, en movimiento y en quietud. Nos guía la intención de observar la relación amorosa entre el espacio "vacío" y la forma. Utilizaremos técnicas de yoga y meditación.</p>

Inversión:

1800 pesos uruguayos - inscripciones hasta 31 de Julio

2200 pesos uruguayos - inscripciones después del 1 de agosto

Formas de pago:

Para reservar lugar debes realizar el pago del importe completa por transferencia bancaria o giro.

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

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

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

Enviar el comprobante por mail a info@proyectomindfulness.com o celular 099 313 370

Y recibirás el link del zoom