

# 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*
- **Inicio: 26 de agosto**
- **Frecuencia semanal**
- **Horario: jueves de 18:30 a 20:00 horas**
- **Duración: 10 sesiones**
- **Plataforma Zoom**

## 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](http://www.proyectomindfulness.com)  
[info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com)  
Cel.: 099 313 370

