

# MEDITANDO CON TANGO



Te invitamos a experimentar estas dos medicinas: **MEDITACIÓN + TANGO** de la mano de Paula Brandino y Yanela Lima en un taller de 2 horas para cultivar la conexión contigo y con los demás y llevar más bienestar a tu vida.

**Sábado 24 de setiembre de 17 a 19 hs**

**Dirección: Tomás de Tezanos 1271 bis/ Sala (Puertito del Buceo, cerca de Montevideo Shopping)**

**Solo con inscripción previa. Cupos limitados**

## ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este taller es para ti si ya conoces o participas de otras prácticas de Mindfulness o técnicas de meditación o bailas tango u otras danzas. Pero también es para ti si no practicas ninguna de estas actividades pero quieres incursionar en esta integración o hacer tu primer acercamiento a esta danza, a Mindfulness o al uso terapéutico del tango.

Puedes inscribirte solo/a o en dupla.

## ¿DE QUÉ SE TRATA?

**MEDITANDO CON TANGO** es una propuesta creada por Paula Brandino y Yanela Lima que integra la experiencia y trayectoria de dos proyectos "Tango Consciente" y "Cero Conflicto TANGO".

Tango Consciente fue creado y desarrollado en Barcelona por Paula Brandino y Federico Terra y "Cero Conflicto TANGO" fue creado y desarrollado en Montevideo y Punta del Este por Yanela Lima y Rodrigo Nuñez.

Dado que los dos proyectos tienen muchos puntos en común, hace unos años ambos equipos se reunieron, hicieron dialogar las propuestas y desarrollaron algunos talleres donde se potenciaron muchas de las herramientas desarrolladas.

En este primer taller, tendremos el agrado de compartir contigo algunos aspectos de esta propuesta de TANGO CONSCIENTE y Cero Conflicto TANGO, integrando Danza, Tango, Mindfulness y herramientas holísticas como parte de un trabajo de crecimiento personal.

A través del lenguaje de la danza del tango, técnicas psicocorporales y Mindfulness, pondremos en práctica ejercicios de conciencia corporal, escucha y conexión a nivel personal e interpersonal.

## PRECIO E INSCRIPCIONES

**Inversión: 1 persona 1300 pesos, 2 personas 2000 pesos**

### MEDIOS DE PAGO

**Nº de cuenta bancaria:**

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

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

**Recarga en tarjeta MiDinero de Redpagos CI 2666010-9 - Yanela Lima**

**Para reservar tu lugar puedes enviar tu comprobante de pago por los siguientes medios:**

**emails: [info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com)/[yanelalima@gmail.com](mailto:yanelalima@gmail.com) - Whatsapp: 099 313 370 / 099 818 155**

## ¿QUÉ LLEVAR?

Te recomendamos traer ropa cómoda, disposición para descalzarte parte del encuentro y zapatos de suela o de tango en caso de tenerlos.

## FACILITADORAS



Yanela Lima es Licenciada en Psicología, Psicoterapeuta Integrativa con formación y experiencia en Psicología Sistémica, Psicoterapia de pareja familias y grupos, Dinámicas Grupales, Técnicas Psicocorporales del Sistema Río Abierto Internacional, y Tangoterapia. En el 2008 comenzó a desarrollar en diferentes ámbitos privados y de instituciones públicas, el proyecto "Cuidado de Quienes Cuidan" con abordaje individual,



Paula Brandino es Bioquímico clínico, co-fundadora y co-directora de Proyecto Mindfulness y co-creadora de los programas "MMA" y "Mindfulness para el Manejo de la Ansiedad". Es coautora de los libros "Mindfulness, herramientas para una vida plena" y "Mindfulness, sanar tu ansiedad" y "Ser Feliz allí donde estés: como fortalecer tu mente".

Baila Tango desde los 18 años. Se ha formado con

grupal e institucional donde integra técnicas psicocorporales, iniciación a la meditación y perspectiva de género.

Baila tango salón amateur desde el 2004 y en estos años ha tomado clases en Montevideo y Buenos Aires con diferentes maestros internacionales como cuando realizó el "Master para Maestros" en la Escuela Argentina de Tango. Con Rodrigo Nuñez en el 2016 co-crearon el método "Cero Conflicto TANGO" presentado en diferentes congresos y simposios internacionales. Con esa metodología coordinaron talleres, seminarios y cursos para público en general y capacitaciones en esta metodología para tangoterapeutas y profesionales de la salud en diferentes ciudades de Uruguay, Argentina, Brasil, Canadá y España.

profesores de Uruguay, Argentina y Barcelona. Participó en la compañía de tango Pasional Tango de Barcelona entre el 2010 y 2014. En este período trabajó como docente de Tango junto a Federico Terra en el Centro Cultural La Yumba en Barcelona y desarrolló junto a Federico, Tango consciente, una nueva disciplina que integra el Tango y Mindfulness.