



## Taller MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL



- **5 sesiones + mini retiro de 3hs.**
  - **Lunes de 19 a 21hs**
  - **Inicio: 5 de Junio**
  - Facilita: Florencia Brandino
  - Lugar: Puertito del Buceo
- [talleres@proyectomindfulness.com](mailto:talleres@proyectomindfulness.com)



Este taller integra diferentes herramientas que nos ayudan a autorregularnos; proceso que ocurre naturalmente cuando percibimos que estamos a salvo, seguros, completos y en conexión. El hilo conductor y base del taller será la práctica de Mindfulness, pilar sobre el cual se apoyarán todas las otras herramientas.

### **Mindfulness**

Es una práctica simple que todos podemos realizar, aunque requiere de entrenamiento y práctica. 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 ayuda a salir de los pensamientos repetitivos y automáticos, colaborando en la reducción del estrés, en prevenir ansiedad, depresión, y disfrutar más de la vida. Además también nos permite ampliar el repertorio de respuestas a las diferentes situaciones.

### **Regulación Emocional**

Veremos el sistema de regulación emocional desarrollado por el Psicólogo Paul Gilbert. Este modelo nos permite conocernos mejor y poder identificar qué elementos de nuestra vida cotidiana nos están activando el sistema de Amenaza, de Motivación y de Calma; y cómo hacer para acercarnos al equilibrio.

### **Experiencia Somática (E.S.)**

Este modelo nos invita a reconocer en cada uno cómo se expresa la sobre activación y la sub activación del Sistema Nervioso, y cuales son mis recursos para regularlo a través del cuerpo.

### **Autocompasión**

Es una habilidad que nos permite ganar **resiliencia**, ya que consiste en poder afrontar las dificultades de una manera comprensiva, activa, y gentil con nosotros mismos.

### **Psicología Positiva**

Prácticas sencillas nos ayudan hacer crecer y reparar en las cosas buenas que tenemos, las virtudes, los logros y todo lo bueno que ocurre en nuestra vida y que muchas veces, pasa inadvertido.

**INICIO:** 5 de Junio - **FINAL:** 3 de Julio  
**HORARIO:** lunes de 19 a 21hs.  
**DURACIÓN:** 5 sesiones los lunes  
**+ jornada de practica SÁBADO 24 de Junio de 9 a 12am**  
**LUGAR:** Tomás de Tezanos 1271 BIS, próximo a MVD Shopping

### **INVERSIÓN:**

- Un pago de \$6200 pesos uruguayos
- Opción dos pagos de \$3200

### **MEDIOS DE PAGO:**

- Banco Santander cc 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino
- Giro de **Abitab 4.237.841-7**, a nombre de Florencia Brandino

**INSCRIPCIÓN:** Realiza el pago y avísame por favor adjuntando comprobante via **Whatsapp al 099 819 992** o mail a **talleres@proyctomindfulness.com**

**METODOLOGÍA:** Ejercicios, meditaciones, exposiciones del facilitador e instancias para compartir en grupos pequeños.  
Se brindan audios con meditaciones guiadas.

**FACILITA:** Florencia Brandino



- Facilitadora de Mindfulness y Compasión en Proyecto Mindfulness desde 2018 y en Clínica Equilibrium desde 2020.
- Trained Teacher del programa internacional Mindful-Self Compassion, 2019-2021. En Buenos Aires con Christopher Germer, Marta Alonso y Luis Gregoris.
- Trained Teacher de programa de Mindfulness y para niños y adolescentes “La Atención Funciona” en Academy voor Mindful Teaching, 2018 con Eline Snel, 2018.

- Autora e Ilustradora del libro de Mindfulness infantil “La Linterna Mágica” ediciones Penguin Random House 2019.
- Somatic Experiencing (SE) de Peter Levine (nivel intermedio)
- Estudiante avanzada Lic. en Psicología en Universidad Católica del Uruguay
- Terapia centrada en la Compasión desarrollada por Paul Gilbert (Compassion focused therapy) dictado por Gonzalo Brito, 2020-2021.
- Facilitadora de Grupos de ArteTerapia, formada en Taller Malvin (2016 - 2017).
- Egresada de Bellas Artes (Udelar) 2016 y Escuela de Cine del Uruguay (ECU) 2007.
- Iniciada en Yoga y Meditación en 2011 con Martín González en Ananda casa de yoga y meditación.

**CONTACTO: 099 819 992**  
**Más información:**  
**[WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM](http://WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM)**