

# MINDFULNESS para transitar con calma y fortaleza tiempos de **incertidumbre, cambios y desafíos.**

## REVELANDO TU PROPIA SABIDURÍA



### Un ciclo de talleres basado en :

- Ejercicios y meditaciones de Mindfulness y Compasión
- Psicología budista zen. Enseñanzas de Thich Nhat Hanh y Kaira Jewel Lingo
- Psicología budista. Enseñanzas de Psi. Tara Brach.
- Investigaciones recientes en neurociencias
- Ejercicios de auto-regulación basados en Somatic Experience (S.E.)

### Temas de las sesiones:

1. Encontrándote contigo en el momento presente de forma segura.
2. Cultivando la confianza
3. Explorando la aceptación
4. Encontrando los caminos hacia la auto-regulación
5. Manejo de emociones difíciles
6. Practicando la compasión
7. Investigando la impermanencia
8. Explorando la ecuanimidad
9. Cultivando la gratitud
10. Integración y cierre

## Información Práctica

Inicio: 18 de octubre

Lugar: Tomás de Tezanos 1271/ sala Esq. Rizal (cerca del Montevideo Shopping)

Día y Horario: Miércoles de 19:00 a 20:30 horas

Duración: 10 encuentros

No hace falta experiencia previa en Mindfulness

### Facilita: Paula Brandino

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable. Co-directora de Proyecto Mindfulness.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

Formación nivel Practicum profesional en el programa MBSR con Andrés Martín, Instructor de MBSR Certificado por la Universidad de Massachusetts e instructor de MBSR en Barcelona, España.

Practitioner de Somatic experiencing (SE)

Formación en Terapia basada en Compasión (CFT)

Formación en Neurociencia: El cerebro como aliado con la Dra. Nazareth Castellanos

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

Formación en Escuelas Despiertas (nivel I) Mindfulness aplicado a la educación, en el Instituto de las ciencias de la educación en la Universidad de Barcelona.

Formación en Mindfulness: práctica, teoría y aplicaciones en la Universidad Complutense de Madrid coordinado por Dr. D. Agustín Moñivas Lázaro y Dr. D. Gustavo García Diex.

Bioquímico Clínico con experiencia de 5 años en el sector de la Salud e Industria farmacéutica en Barcelona, España.

Máster en Dermofarmacia en Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica, Barcelona.

Facilitadora y coordinadora de Wake Up Montevideo, Sangha de jóvenes, tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh, 2014 - 2016.

## Precio y formas de pago

**3 pagos de 2833 pesos o 2 pagos de 4.250 pesos** (El primer pago se realiza antes del inicio del taller)

**5% de descuento si se abona en un pago** (8.075 pesos)

**5% de descuento para jubilados y estudiantes**

Nº de cuenta bancaria:

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

## Consultas

[info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com) - cel. 099 313 370

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)