

Mini prácticas Mindfulness

Un audio por día durante un mes por Whatsapp

Prácticas para la vida cotidiana, alimentación, manejo del estrés y cultivo de la amabilidad hacia uno mismo.

Vivir con conciencia plena nos permite encontrar un espacio interior de calma y paz.



Proyecto
Mindfulness

Mindfulness es una práctica de meditación y una forma de vivir

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.

Dirigido a todo público / no hace falta experiencia previa.

INICIO: 13 de Noviembre

Prácticas guiadas por profesoras del equipo de Proyecto Mindfulness:

Fátima Pérez, Paula Brandino y Florencia Bradino.

•COMO FUNCIONA: *a través de un grupo de whatsapp especialmente creado para este propósito, enviamos un audio por día (de 2 a 5 minutos, de lunes a viernes). Los días LUNES invitamos a comentar sobre las prácticas y consultar dudas.*

•TEMAS:

- Vida cotidiana** - cómo llevar atención plena actividades cotidianas
- Alimentación** - prácticas para regular la ansiedad al comer
- Regulación del estrés** - prácticas para detectarlo y autoregularnos
- Amabilidad hacia uno mismo** - para cultivar una voz compasiva y cuidarnos más.



Inversión: \$1500

• Inscripción

• **Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago del total del importe.**

• La forma de pago es a través transferencia bancaria y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.

• También se puede pagar haciendo un giro por Abitab.

• **Es importante enviar el comprobante de pago por mail o Whatsapp.**

• N° de cuentas bancarias:

• **Itaú** 4106144 - caja de ahorro a nombre de Fátima Pérez

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

• **Banco Santander** cuenta corriente 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. (Si faltan números agrega 00810000)

• **Plazo de inscripción:** 10 de noviembre

Contacto

minipracticasmindfulness@gmail.com

**Cel.: 099 819 992 / 099 313 370/
099 530 816**