



Proyecto
Mindfulness

Taller MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprende herramientas para **dar descanso a tu mente,**
gestionar el estrés y las emociones difíciles



Proyecto
Mindfulness

- **6 sesiones - MIÉRCOLES de 19 a 21hs - Inicio: 12 de JUNIO**
- **Frecuencia semanal - modalidad presencial**
- **Zona Puertito del Buceo- Facilita: Florencia Brandino**, facilitadora entrenada en Center for Mindful Self Compassion.
- **Contacto: talleres@proyectomindfulness.com**

WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM



TALLER MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Este taller integra diferentes herramientas que nos ayudan a autorregularnos; proceso que ocurre naturalmente cuando percibimos que estamos a salvo, seguros y en conexión.

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.

Regulación Emocional

Veremos el sistema de regulación emocional desarrollado por el Psicólogo contemporáneo Paul Gilbert. Este modelo nos permite conocernos mejor y poder identificar qué elementos de nuestra vida cotidiana nos están activando los diferentes grupos de emociones y cómo hacer para acercarnos al equilibrio.

Experiencia Somática (E.S.)

Este modelo nos ayuda a reconocer en cada uno de nosotros cómo se expresa la sobre activación y la sub activación del Sistema Nervioso, y reconocer sus señales.

Compasión

Es una habilidad que nos permite ganar **resiliencia**, ya que consiste en poder afrontar las emociones incómodas sin tener que evadirlas, y tampoco dejarme arrastrar por ellas. La compasión nos invita a cultivar una voz interna más amable en vez de la cruel auto-crítica o hiper-exigencia, que opuesto a darnos ánimo, nos agota.

TEMAS:

- *Mindfulness, estar presente vs. estar en piloto automático.
- *Grupos de emociones, su fisiología y propósito.
- *Estrés y Ansiedad
- *Emociones duras, emociones blandas y necesidades universales.
- *Compasión, auto-compasión y gratitud como reguladores

METODOLOGÍA: Ejercicios, meditaciones, exposición de temas e instancias para compartir en grupos pequeños. Se brindan audios con meditaciones guiadas.

INICIO: 12 de Junio HORARIO: Miércoles de 19 a 21hs.
DURACIÓN: 6 sesiones
LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 BIS, próximo a MVD Shopping

INVERSIÓN:

- **Opción dos pagos de \$3250 uno en Junio y otro en Julio**
- **Opción único pago de \$6200 pesos uruguayos al inicio del taller (5% de descuento)**

-**Descuento del 10%** para jubilados, para estudiantes y dos o más personas que se anotan juntas.

-**Descuento del 5%** si ya hiciste un programa o taller en Proyecto Mindfulness.

-Otorgamos becas parciales para quienes no dispongan de los medios económicos. Escríbenos contando tu situación y motivación.

MEDIOS DE PAGO:

- **Banco Santander cc 788740 sucursal 81** a nombre de Florencia Brandino. (Desde BROU agrega adelante 0081000000)
- 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@proyectomindfulness.com**

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. Formación oficial del CMSC Center for Mindful Self Compassion, USA.
- 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 (ES) de Peter Levine (nivel intermedio)
- Estudiante avanzada Lic. en Psicología en Universidad Católica del Uruguay, egreso 2024.
- Terapia centrada en la Compasión desarrollada por Paul Gilbert (Compasión 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.
- Practicante de Yoga y Meditación desde 2011.

CONTACTO: 099 819 992
Más información:
WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM