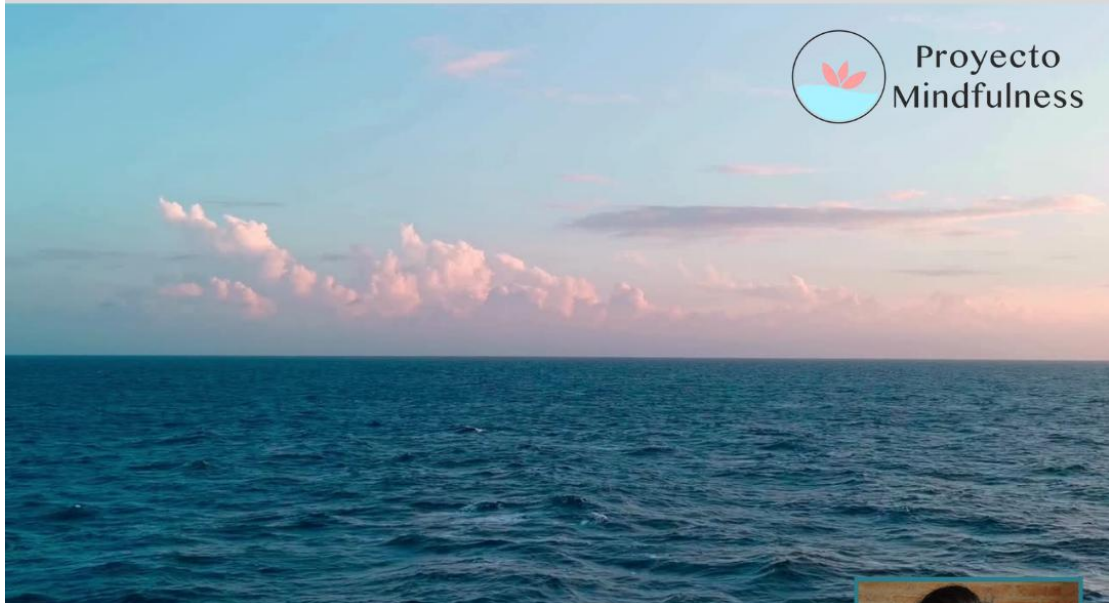




Taller MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Herramientas de **autoconocimiento,**
gestión del estrés y emociones difíciles.



- **6 sesiones - JUEVES de 19 a 21hs - Inicio: 3 de Octubre**
- **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 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.

TEMAS:

SESIÓN 1: Mindfulness, estar presente vs. estar en piloto automático

SESIÓN 2: Grupos de emociones, su fisiología y propósito

SESIÓN 3: Conociendo tu ansiedad

SESIÓN 4: Estrategia para estar con emociones difíciles

SESIÓN 5: Recursos de compasión para la autorregulación

SESIÓN 6: Cultivando la felicidad

METODOLOGÍA: Ejercicios, meditaciones, respiración y movimientos conscientes, exposición de temas e instancias de conversación grupal. Se brindan audios con meditaciones guiadas para hacer en casa.

MINDFULNESS REQUIERE DE PRÁCTICA FUERA DE LAS SESIONES AL MENOS 10 MINUTOS POR DÍA.

INICIO: 3 de Octubre HORARIO: Jueves de 19 a 21hs.

DURACIÓN: 6 sesiones

LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 BIS, próximo a MVD Shopping

INVERSIÓN:

- Opción dos pagos de \$3600

- Opción único pago de \$6800 pesos uruguayos al inicio del taller

- Descuento del 10 % para jubilados, 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 detalladamente para evaluar tu solicitud.

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@proyctomindfulness.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 Udelar y Universidad Católica del Uruguay, egreso Diciembre 2024 UCU.

- 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