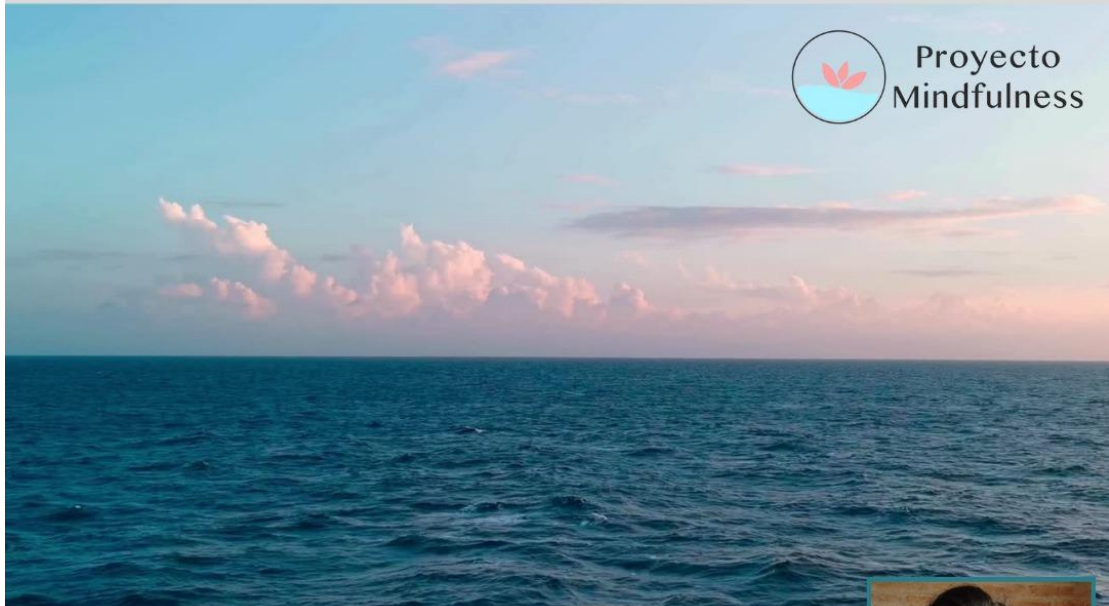
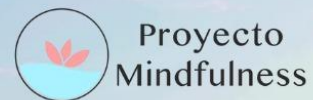




Taller MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

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



- **7 sesiones - JUEVES de 19 a 21hs - Inicio: 23 de ENERO**
- **Frecuencia semanal - modalidad presencial**
- **Zona Puertito del Buceo-** Psic. 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:

- *Mindfulness, estar presente vs. estar en piloto automático
- *Grupos de emociones, su fisiología y propósito
- *Estrés y Ansiedad
- *Relacionándonos con los Pensamientos
- *Mindfulness, compasión y gratitud como reguladores

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: 23 de Enero 2025 HORARIO: Jueves de 19 a 21hs.

DURACIÓN: 7 sesiones

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

INVERSIÓN:

- **Opción dos pagos de \$4000 (al inicio y después de la tercera sesión)**
- **Opción único pago de \$7800 pesos uruguayos al inicio del taller**

-**Descuento del 10 %** para jubilados, y dos o más personas que se anotan juntas para cualquier opción de pago.

-**Descuento del 5 %** si ya hiciste un programa o taller en Proyecto Mindfulness para cualquier opción de pago.

-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: Psic. Florencia Brandino



-Licenciada en Psicología por Universidad Católica del Uruguay.

- 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.

- Formación en Somatic Experiencing (ES) de Peter Levine para la gestión del estrés en el tratamiento del estrés posttraumático.

- Formación en Terapia centrada en la Compasión desarrollada por Paul Gilbert CFT con Gonzalo Brito (Chile)
- Facilitadora de grupos de ArteTerapia y Arte y Mindfulness con formación en Arteterapia y Bellas Artes (Udelar).
- Practicante de Yoga y Meditación desde 2011.

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