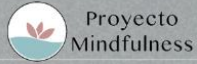




Proyecto
Mindfulness



TALLER VIVENCIAL
*El poder silencioso
del*
Mindfulness

**Hábitos simples para nutrir
una mente serena y saludable**

**INICIO 1 DE JUNIO - 6 ENCUENTROS - LUNES DE 19 A 21HS
PRESENCIAL - PUERTITO DEL BUCEO, MVD.**

Mindfulness: el arte de estar presente

Mindfulness es el entrenamiento de la **atención plena**: la capacidad de observar el presente con curiosidad y sin juicios. Aunque es una práctica sencilla, requiere constancia para transformar nuestra relación con el entorno y con uno mismo.

Beneficios principales:

Desactiva el "piloto automático": Rompe el ciclo de pensamientos repetitivos, la rumiación mental.

Bienestar: Permite conectar con el disfrute genuino de la vida cotidiana y vivir con mayor gratitud.

Salud Emocional: Es una herramienta clave para reducir el estrés y prevenir procesos de ansiedad y depresión.

Temas:

- *Mindfulness, estar presente vs. estar en piloto automático
- *Herramientas de Regulación Emocional
- *Relacionándonos con el mundo de 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.

PARA OBTENER LOS BENEFICIOS DE ESTAS HERRAMIENTAS SE REQUIERE PRÁCTICA FUERA DE LAS SESIONES AL MENOS 10 MINUTOS POR DÍA.

FECHAS: 1, 8, 15 y 22 de JUNIO; 6 y 13 de JULIO

(salteamos 29 de Junio por vacaciones de invierno)

DURACIÓN: 6 sesiones

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

INVERSIÓN:

- Opción dos pagos de \$3250 (uno en mayo y otro en junio)
- Opción único pago de \$5950 (10% descuento)
- Opción 3 pagos de \$2180 (mayo, junio y julio)

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

-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 a talleres@proyctomindfulness.com

MEDIOS DE PAGO:

- **Banco Santander cc 788740 sucursal 81** a nombre de Florencia Brandino. (Desde BROU agrega adealnte 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: Psicóloga Florencia Brandino



Licenciada en psicología por Universidad Católica. Facilitadora de Mindfulness desde 2018, en Proyecto Mindfulness y Clínica Equilibrium. Psicóloga y psicoterapeuta, especializada en terapias contextuales basadas en Mindfulness y Compasión (ACT y CFT). Autora del libro infantil de mindfulness La Linterna Mágica (Penguin Random House,).

Formación internacional en Mindfulness y Autocompasión, Programa Mindfulness y Auto-Compasión (MSC), mindfulness para niños y adolescentes, y en terapias para el estrés y el trauma como Somatic Experiencing y Brainspotting.

CONTACTO: 099 819 992

WWW.PROYCTOMINDFULNESS.COM