



# Mindfulness en profundidad

## Práctica, recursos y comunidad

Encuentros online de junio a noviembre



Te invitamos a participar de una nueva propuesta de profundización en Mindfulness, pensada para quienes desean seguir integrando la práctica en su vida personal y profesional, ampliar recursos y compartir un espacio de exploración junto a otras personas con experiencia en el camino.

Esta propuesta está dirigida a personas que hayan realizado nuestra formación o que cuenten con más de un año de experiencia en la práctica de Mindfulness.

### Modalidad

Los encuentros se realizarán en modalidad **online**, los días viernes indicados en el cronograma, de **18:30 a 20:30 hs**, desde **junio hasta noviembre**.

Cada encuentro estará dedicado a un eje temático específico, combinando práctica, indagación, reflexión y herramientas aplicables a distintos contextos personales y profesionales.

La modalidad online permitirá sostener un espacio de encuentro, práctica y aprendizaje desde el lugar en el que cada persona se encuentre, favoreciendo la continuidad del proceso y el intercambio grupal.



## Cronograma de encuentros

A lo largo del ciclo trabajaremos con los siguientes temas:

Fecha	Clase	A cargo de
12 de junio	Comunicación Consciente	Bq. Clínico Paula Brandino
26 de junio	Mindfulness y compasión en familia	Psic. Fátima Pérez
10 de julio	Mindfulness y Arte	Psic. Florencia Brandino
24 de julio	Indagación y presencia	Bq. Clínico Paula Brandino
14 de agosto	Cerebro, emociones y adicciones	Psic. Florencia Brandino
28 de agosto	Mindfulness y compasión para educadores	Psic. Fátima Pérez
11 de setiembre	Mindful Eating (Alimentación Consciente)	Bq. Clínico Paula Brandino
18 de setiembre	Compasión Fiera	Bq. Clínico Paula Brandino
9 de octubre	Mindfulness y Compasión para personal de salud	Psic. Fátima Pérez
23 de octubre	Niños y adolescentes	Psic. Fátima Pérez
13 de noviembre	Mindfulness para terapeutas I	Psic. Florencia Brandino
27 de noviembre	Mindfulness para terapeutas II	Psic. Florencia Brandino

*Nota: el encuentro de Compasión Fiera se realizará el 18 de setiembre como excepción, debido a las vacaciones escolares de la semana siguiente.*

## Una invitación a seguir practicando

Esta propuesta busca ofrecer un espacio sostenido de práctica, aprendizaje y comunidad. Un tiempo para volver a la experiencia directa, profundizar recursos, compartir preguntas y seguir cultivando una presencia más amable, lúcida y comprometida.

## Información general

**Duración:** de junio a noviembre

**Frecuencia:** viernes indicados en el cronograma

**Horario:** 18:30 a 20:30 hs

**Modalidad:** online

**Cantidad de encuentros:** 12 encuentros

**Carga horaria total:** 24 horas

**Destinatarios:** personas egresadas de nuestra formación o con más de un año de experiencia en Mindfulness



## Valor de la propuesta

La propuesta puede abonarse de forma mensual o mediante pago anticipado del ciclo completo.

**Valor clase única: \$ 2800**

**Valor mensual: \$4.000 UYU**

**Valor especial para egresados/as de la formación: \$3.500 UYU mensuales**

**Clase única para egresados: \$1900**

**5% de descuento para exalumnos de proyecto mindfulness y vivir en mindfulness y psicoterapia (descuento no acumulable)**

**Valor total del ciclo completo abonando por anticipado: \$21.000 UYU**

## Inscripción

Para participar es necesario contar con experiencia previa en la práctica de Mindfulness, ya sea por haber realizado nuestra formación o por contar con al menos un año de práctica sostenida.

Los cupos son limitados, con el fin de favorecer un espacio cuidado, cercano y participativo.

## Formas de pago:

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

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

**Santander cuenta corriente 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. (Si faltan números agrega 0081000000)**

**Giro Abitab - Paula Brandino 3.627.153-2**

## Contacto

[forformacion@proyectomindfulness.com](mailto:forformacion@proyectomindfulness.com)

cel. 099 313 370 (Paula Brandino)

099 530 816 (Fátima Pérez)

099 819 992 (Florencia Brandino)

