



Habitar el cambio

Ciclo de Mindfulness, Compasión y Hábitos Saludables

Cuatro encuentros para profundizar en la relación entre el cuerpo, las emociones y nuestros hábitos, incorporando recursos que favorezcan una vida más consciente y saludable.

4 encuentros
mensuales

Jueves
10:00 a 12:00 h

Modalidad
online y presencial

Presencial
Puertito del Buceo

Facilitan

Mag. Bq. Paula Brandino · Dra. Natalia Santellán

La propuesta

Muchas veces sabemos qué cambios podrían hacernos bien, pero nos resulta difícil sostenerlos en el tiempo. El estrés, la reactividad, el piloto automático y la desconexión de las señales corporales pueden influir en nuestra manera de respirar, alimentarnos, cuidarnos y tomar decisiones.

Este ciclo integra conocimientos sobre fisiología, regulación emocional, mindfulness, compasión y hábitos saludables. Cada encuentro combinará contenidos teóricos, prácticas experienciales y recursos concretos para aplicar en la vida cotidiana.

Los cuatro encuentros

1. Respiración y regulación psico-física y emocional Exploraremos la relación entre la respiración, el cuerpo, el sistema nervioso y los estados emocionales. Practicaremos recursos para ampliar la conciencia corporal, favorecer la regulación y responder con mayor equilibrio ante el estrés.	2. Piloto automático, reactividad y alimentación Observaremos cómo los automatismos, el estrés y las emociones influyen en nuestra manera de alimentarnos. Trabajaremos recursos para reconocer señales internas, hacer una pausa y relacionarnos con la alimentación con mayor presencia.
3. Motivación al cambio Abordaremos la diferencia entre motivarnos desde la exigencia y acompañar el cambio desde la comprensión, la intención y la compasión. Exploraremos cómo iniciar y sostener hábitos realistas, significativos y posibles.	4. Fisiología cardiovascular y centro afectivo Conoceremos aspectos de la fisiología cardiovascular y su relación con la regulación emocional, la seguridad y la conexión. Incluiremos prácticas orientadas a cultivar presencia, calidez y una relación más compasiva con nosotros mismos.

Cada encuentro tendrá una duración de dos horas e incluirá práctica, reflexión e intercambio.

¿A quién está dirigido?

Este ciclo está dirigido a personas que cuentan con experiencia previa en mindfulness y desean continuar integrando la práctica en su vida cotidiana, especialmente en relación con la regulación emocional, el cuerpo, la alimentación y el cambio de hábitos.

No se trata de un curso introductorio. Los encuentros parten de una comprensión básica de mindfulness y proponen profundizar en su aplicación concreta al bienestar y los hábitos saludables.

¿Cómo serán los encuentros?

- Contenidos claros y accesibles.
- Prácticas de mindfulness y conciencia corporal.
- Momentos de reflexión e intercambio.
- Recursos para integrar entre un encuentro y el siguiente.

Información práctica

Duración: 4 encuentros mensuales: 20 de agosto, 17 de setiembre, 15 de octubre y 19 de noviembre

Horario: jueves de 10:00 a 12:00 h

Modalidad: Online y presencial

Lugar presencial: Puertito del Buceo, Montevideo

Requisito: Experiencia previa en mindfulness

Inversión

\$ 2.000

por encuentro

\$ 7.200

ciclo completo

La inscripción al ciclo completo permite dar continuidad al proceso y acompañar progresivamente la integración de los contenidos y las prácticas.

Facilitadoras

Mag. Bq. Paula Brandino

Bioquímica clínica y Health Coach. Magíster y facilitadora de programas basados en Mindfulness y Compasión. Desde 2012 imparte cursos, talleres y retiros integrando ciencia y práctica contemplativa. Cofundadora de Proyecto Mindfulness y coautora de libros sobre mindfulness.

Dra. Natalia Santellán

Doctora en Medicina, especializada en rehabilitación y trabajo corporal consciente. Terapeuta de Experiencia Somática, con más de veinte años de experiencia acompañando procesos de regulación del estrés y bienestar integral.

INSCRIPCIONES Y CONSULTAS

WhatsApp: 098 331 759 (Natalia) y 099 313 370 (Paula)

“Cambiar no siempre significa hacer más. A veces comienza al respirar, escuchar el cuerpo y elegir con mayor conciencia.”