



Mindfulness y Hábitos saludables

Hábitos para regular el estrés
y cultivar bienestar



Programa de 8 encuentros



Nueva edición · 100% online



Inicio: martes 30 de setiembre



Horario: 18:00 – 19:30 h



Facilitan

Dra. Natalia Santellán · Mag. Bq. Paula Brandino



Un programa experiencial basado en Mindfulness y evidencia científica sobre hábitos saludables, orientado a desarrollar herramientas simples para regular el estrés, cuidar el cuerpo y cultivar mayor bienestar en la vida cotidiana.

No necesitamos esperar a una crisis para empezar a cuidar nuestro bienestar. Este programa es una invitación a integrar mindfulness y hábitos saludables de una manera gradual, posible y consciente.

Este programa es adecuado para ti si:

- * sientes que el estrés impacta en tu cuerpo, tu descanso o tu energía**
- * quieres mejorar tu relación con la comida, el movimiento y otros hábitos de salud**
- * buscas herramientas para regular el estrés y suavizar el dolor físico**
- * deseas reconectar con tu cuerpo y cultivar mayor presencia en tu vida diaria**

No es necesario tener experiencia previa en mindfulness.

¿Cómo es cada encuentro?

Cada sesión combina prácticas guiadas de mindfulness y conciencia corporal con breves aportes teóricos basados en evidencia científica sobre hábitos saludables y regulación del estrés.

También hay espacio para el intercambio grupal, favoreciendo la reflexión y el aprendizaje compartido.

El programa está pensado para integrar gradualmente estas herramientas en la vida cotidiana. Como apoyo, se ofrecerán audios con prácticas guiadas para realizar durante la semana, facilitando la continuidad del proceso entre encuentros. Al finalizar el programa, contarás con más recursos para reconocer tus patrones, regular el estrés y sostener hábitos que favorezcan tu bienestar.

Temas de los encuentros

1. Mindfulness y hábitos saludables

Cómo salir del piloto automático y comenzar a cultivar presencia en la vida cotidiana.

2. Respiración y regulación del estrés

La respiración como herramienta para regular el sistema nervioso.

3. Descanso y ritmos de vida saludables

Hábitos que favorecen un descanso reparador.

4. Mindful Eating

Explorar la relación con la comida y aprender a escuchar las señales del cuerpo.

5. Postura y movimiento consciente

La relación entre el cuerpo, la tensión y el bienestar.

6. Manejo del dolor y del malestar físico

Cómo la atención plena puede ayudarnos a relacionarnos de otra manera con el dolor.

7. Relaciones conscientes

Cultivar vínculos y una comunicación más consciente.

8. Integración y continuidad de los hábitos

Revisión del proceso y herramientas para sostener los cambios.

Información práctica

Inicio: miércoles 30 de setiembre

Horario: 18:00 – 19:30 h

Duración: 8 encuentros semanales

Modalidad: 100% online (las sesiones quedan grabadas)

Facilitan

Dra. Natalia Santellán

Doctora en Medicina, especializada en rehabilitación y trabajo corporal consciente. Terapeuta de Experiencia Somática con más de 20 años de experiencia acompañando procesos de regulación del estrés y bienestar integral.

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 para una vida más saludable. Coautora de varios libros de Mindfulness y cofundadora de Proyecto Mindfulness.



Información e inscripción

Para conocer el valor del programa y las formas de pago, podés solicitar la información completa por WhatsApp o correo electrónico.

Incluye

Audios con prácticas guiadas para realizar durante la semana

Precio y formas de pago

Valor del programa (8 encuentros)

\$9.600

Formas de pago

- 3 pagos de \$3.400
- 2 pagos de \$5.000
- **\$8.700 pago contado (10% de descuento)**

Beneficios

10% de descuento para profesionales de la salud

Importante

Los descuentos **no son acumulables entre sí.**

Incluye

Audios con prácticas guiadas para realizar durante la semana.

Nº de cuenta bancaria:

BROU 000480131 - 00002 - caja de ahorro - a nombre de Natalia Santellán

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

Datos para el giro Abitab: Paula Brandino, CI 3 627 153-2

Opción de pagar por Pay Pal

Contacto e inscripciones:

vivirconplenitudloscambios@gmail.com

099 313 370 / 098 331 759

www.proyectomindfulness.com / www.nataliasantellan.com.uy