



## CURSO DE MINDFULNESS

Reducir el estrés, aumentar tu optimismo, bienestar y mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.

### Curso Online de Mindfulness



### Contacto

Tel.: +34 657 650 887

Email: [soypresencia@yahoo.com](mailto:soypresencia@yahoo.com)

## CURSO DE MINDFULNESS ON LINE EN 8 SEMANAS

Un curso online totalmente orientado a la práctica y a la integración del mindfulness en tu vida cotidiana, en el que te llevarás las claves para reducir el estrés, aumentar tu optimismo, alcanzar mayores grados de bienestar y mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.

Más de 5.000 estudios científicos que avalan la utilidad de esta técnica como un poderoso catalizador de transformaciones físicas en el cerebro (tras una práctica de 8 semanas) pero que también tienen un impacto global muy positivo en el total de la persona, en su salud, a nivel emocional y también en el ámbito laboral y en las relaciones personales.



### OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollarás tu capacidad de estar atento y presente, y con ello ganarás mayor calidad de vida.
- Reducirás tu nivel de estrés y/o ansiedad, y vivirás tu día a día de forma más serena.
- Aprenderás cómo puedes vivir más conectado a tus emociones y a la inteligencia de tu corazón.
- Tomarás conciencia de las falsas creencias que generan problemas en las relaciones contigo mismo y con los demás, y se abrirá ante ti la posibilidad de vivir en paz y libertad.

## CONTENIDO DEL CURSO

### 1. **Qué es el mindfulness**

¿Qué beneficios puede aportarme y cómo lo práctico?

Aprendiendo la diferencia entre estar en la acción y estar en el ser

### 2. **El entrenamiento de la atención:**

Las actitudes a cultivar para estar presentes aquí y ahora.

Un mensajero veraz: el cuerpo

### 3. **Gestionar los pensamientos:**

Recuperar el poder de la mente

Los obstáculos en la práctica

Aprender a reconocer y soltar los pensamientos

### 4 y 5. **Gestionar y vivir las emociones:**

Identificar y reconocer las emociones principales

Conexión entre sensaciones, pensamientos y emociones

Liberación de emociones.

### 6. **La benevolencia en acción:**

Las relaciones y el mindfulness

Entrenamiento de la compasión y el amor incondicional hacia mí mismo y los demás

### 7. **Perdón y atención plena**

La proyección en las relaciones.

Perdón, confianza y entrega.

## 8. La conciencia universal

El proceso de la escucha activa

Integración de la práctica desde la conciencia plena.



## METODOLOGÍA

Sesiones teóricas y prácticas de una hora y media semanal en grupo, en directo online (o por video al que podrás acceder sino puedes asistir en directo) para integrar de manera progresiva y natural los conceptos de mindfulness. Podrás participar en directo y escuchar a los demás participantes.

- Una sesión individual por Skype con la instructora.
- Se darán pautas para prácticas en casa y en la vida diaria. Se enviarán por email audios, materiales y videos para apoyar la práctica.
- Soporte de la instructora durante el curso para cualquier consulta que pueda surgir.

## ¿QUÉ TIEMPO NECESITO EMPLEAR?

- Una sesión a la semana, consistente en una conferencia en directo de una hora y media, durante 8 semanas.
- Le podrás dedicar a la práctica individual entre 1 hora y hasta 4 horas semanales, dependiendo de tu tiempo.

## INVERSIÓN y FECHAS

**Inversión:** 250€

Deben ser ingresados por transferencia bancaria al número de cuenta:

IBAN: ES94 0073 0100 51 0433761962

Titular: Maricarmen Pérez Díez

Concepto: "Mindfulness online"

También tiene la opción de realizar el pago mediante Tarjeta por mediación de la plataforma paypal.

Posteriormente por favor envíanos un email para informarnos de que has realizado la transferencia. Así como el acceso al curso.

**Garantía de devolución:** hasta 7 días después de haberse iniciado el curso, si no estás satisfecho, te devolvemos tu dinero sin más preguntas.

**Fechas:** El curso comenzará la semana del 30 de octubre, y terminará 8 semanas después.

\*Aún está por determinar el día y las horas concretas en las que tendrá lugar las sesiones en directo, de acorde a la mayor demanda y disponibilidad de los participantes. En todo caso se realizará en días laborables (en principio tardes o a mediodía), y cada sesión será grabada y estará disponible por video durante todo el curso.

La sesión individual se acordará con cada uno de los participantes.

## CONTACTO:

Maricarmen Pérez Díez,

Instructora de mindfulness y meditación.

Email. [soypresencia@yahoo.com](mailto:soypresencia@yahoo.com)

Tel. 0034- 657650887

Web. <http://curso-mindfulness.soypresencia.com/>

