

CURSOS DE MINDFULNESS ON LINE

Cursos online totalmente orientados 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 DE LOS CURSOS

-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.



METODOLOGÍA

- Sesiones teóricas y prácticas de una hora, grabadas en video, que recibirás en tu email cada semana, para integrar de manera progresiva y natural los conceptos de mindfulness.
- Cada semana recibirás también audios para las prácticas, así como otros materiales y videos para apoyar la práctica.
- Soporte de la instructora durante el curso para cualquier consulta que pueda surgir.

PACK MINDFULNESS BÁSICO (1 MES)

**4 SESIONES +AUDIOS+ SEGUIMIENTO ENTRE SESIONES POR EMAIL
+MATERIALES**

CONTENIDO:

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- Gestión emocional:

Identificar y reconocer las emociones principales

Liberación de emociones.

PACK INTENSIVO (2 MESES): MINDFULNESS Y COMPASIÓN

8 SESIONES (2 MESES)+ AUDIOS+ SEGUIMIENTO ENTRE SESIONES POR EMAIL +MATERIALES

CONTENIDO:

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

PACK PREMIUM- 3 MESES-

MINDFULNESS+ COMPASIÓN+ CONTEMPLACIÓN+ NO-DUALIDAD

**12 SESIONES+ AUDIOS+ SEGUIMIENTO ENTRE SESIONES POR EMAIL
+MATERIALES**

CONTENIDO

1-Mindfulness en la respiración

El origen del mindfulness: budismo

Técnicas de atención a la respiración

2- Mindfulness y la gestión de los pensamientos:

Recuperar el poder de la mente

Reconocer y soltar los pensamientos

3-Mindfulness en el cuerpo

Sensaciones y presencia

“Vipassana”: técnica del escáner corporal

4-Mindfulness en el movimiento

Mindfulness y el deporte

Mindfulness en la vida cotidiana

5 y 6– Gestionar y vivir las emociones a través del mindfulness:

Identificar y reconocer las emociones principales

Conexión entre sensaciones, pensamientos y emociones

El poder de vivir conscientemente tus emociones

Liberación y transmutación de emociones.

7-La Unidad interna

Abrazar al niño interior.

Entrenar la compasión hacia uno mismo.

8-Entrenamiento en Metta

El mecanismo de la proyección

Prácticas de amor compasivo

9- Mindfulness y perdón

El mecanismo de la culpa

Ego versus Ser

10- Mindfulness y contemplación

Contemplación en espacios abiertos

Aprender a mirar sin conceptos

11- El entrenamiento de la “Mente vacía”

El espacio silencioso de la mente

El proceso de la escucha activa: comunicación con el Ser

12-Profundización en la no-dualidad y la unidad de la mente

El corazón de la mente y la mente del corazón

Integración de la práctica desde la atención plena y la voluntad consciente.

INVERSIÓN:

PACK BÁSICO – 70€

PACK INTENSIVO- 140€

PACK PREMIUM- 210€

Deben ser ingresados por transferencia bancaria al número de cuenta:

IBAN: ES94 0073 0100 51 0433761962

Titular: Maricarmen Pérez Díez

Concepto: “Mindfulness online X semanas”

Posteriormente por favor envíanos un email para informarnos de que has realizado la transferencia.

Si no tienes cuenta bancaria en España, por favor indícanoslo, pues sólo en estos casos el pago podrá realizarse por Paypal. Las personas que tengan cuenta en España han de realizar necesariamente el pago mediante transferencia bancaria.

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

Fechas: inicio a tu ritmo, cuando tú quieras.

CONTACTO:

Maricarmen Pérez Díez, instructora de mindfulness y meditación. info@escueladeplenitud.com Tél. 0034-657650887 www.escueladeplenitud.com

