

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.

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

