

## CURSOS DE MINDFULNESS ON LINE PERSONALIZADOS

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 **individuales**, por Skype o WhatsApp video, 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 INDIVIDUALES +AUDIOS+ +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 INDIVIDUALES (2 MESES)+ AUDIOS +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 Y CONTEMPLACIÓN

#### 12 SESIONES INDIVIDUALES+ AUDIOS+ +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:** Podemos iniciar cuando tu quieras. Ponte en contacto para acordar un horario.

**-CONSULTA PRECIOS-**

**CONTACTO:**

Maricarmen Pérez Díez, instructora de mindfulness y meditación.

[info@escueladeplenitud.com](mailto:info@escueladeplenitud.com)

Tél. 0034- 657650887

[www.escueladeplenitud.com](http://www.escueladeplenitud.com)

