

CURSO DE MINDFULNESS EN 8 SEMANAS

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 aprenderás como soltarlas, para vivir en paz y libertad.



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:

Estar presente aquí y ahora.

Un mensajero veraz: el cuerpo

3-Mindfulness en movimiento

Mindfulness y el deporte

Mindfulness en la vida cotidiana

4 y 5– Gestionar y vivir las emociones:

Identificar y reconocer las emociones principales

Conexión entre sensaciones, pensamientos y emociones

El poder de vivir conscientemente tus emociones

Liberación de emociones.

6- Gestionar los pensamientos:

Recuperar el poder de la mente

Reconocer y soltar los pensamientos

7-La benevolencia en acción:

Las relaciones y el mindfulness

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

8- La conciencia universal

El proceso de la escucha activa

Integración de la práctica desde la conciencia plena

DIRIGIDO A:

Cualquier persona que quiera mejorar su bienestar físico o emocional. Es un curso adecuado tanto para personas que nunca hayan practicado antes mindfulness, como para aquellos que quieran consolidar su práctica.

DURACIÓN Y LUGAR: 8 semanas, una sesión semanal de entre una hora y media a dos horas presenciales (consultar fechas y lugar en la web)

PRECIO: Consultar precio y condiciones de reserva de plaza.

METODOLOGÍA

A lo largo del curso realizaremos diferentes ejercicios de atención a la respiración, atención al cuerpo, a nuestros movimientos, pero también daremos pautas para

Maricarmen Pérez Díez

Email: info@escueladeplenitud.com Telf. 657650887

www.escueladeplenitud.com

estar más presentes en nuestra vida cotidiana. Así mismo abordaremos diferentes técnicas que nos van ayudar a cultivar el auto-cuidado y la benevolencia para con nosotros mismos.

- Sesiones teóricas y prácticas de dos horas semanales para integrar de manera progresiva y natural los conceptos de mindfulness.
- 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 la semana para cualquier consulta que pueda surgir.

IMPARTE:



Maricarmen Pérez Díez

- ❖ Instructora de mindfulness y meditación
- ❖ Terapeuta transpersonal
- ❖ Maestra de Reiki tradicional

MÁS INFORMACIÓN:

Email: info@escueladeplenitud.com Téf. 657650887

Página web: www.escueladeplenitud.com