



TALLER DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Estamos sometidos a una amplia gama de experiencias en la vida que pueden causarnos molestias, dolores y que suscitan en nosotros sensaciones de temor, inseguridad y pérdida de control.

El Mindfulness consiste en formas de meditación desarrolladas originalmente por las tradiciones budistas, que se han adaptado al mundo occidental en el que vivimos y que van orientadas a conseguir un cierto grado de paz mental.

Partiendo de estas premisas y basándonos en el Programa de Reducción de estrés y relajación del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts hemos desarrollado un taller en que aprenderemos:

- Prácticas de meditación que nos ayuden a conseguir “paz mental”.
- Liberarnos de nuestra tendencia a juzgar todo.
- Aumentar nuestra capacidad de atención (a nosotros mismos y a lo que nos rodea).
- Disfrutar de nuestra vida con plenitud.
- Encontrar recursos para superar las crisis.

PROGRAMACIÓN

- 8 sesiones de 1 hora y 45 minutos.
- Grupos de mañana y tarde.
- INICIO: miércoles 17 ó 24 de enero de 2013 (según disponibilidad).

PRECIO: 150€ por persona. Descuento de 20 € a clientes del centro y personas en desempleo.

MATERIAL NECESARIO: ropa cómoda

IMPORTANTE: es necesario la realización de una pequeña entrevista que realizaremos, presencial o telefónicamente o a través de cuestionario vía mail.