

IMPARTE



ORGANIZA



Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está siendo integrada en la Medicina y la Psicología. Ha sido testada en las principales universidades de todo el mundo y ha sido validada a través de numerosos estudios neurocientíficos como una técnica efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconsciencia, las capacidades cognitivas y reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés.

En este curso tendremos la ocasión de compartir, entrenarnos y de explorar juntos el terreno del mindfulness. Nuestra experiencia pasada será la plataforma que utilizaremos para “sentarnos” en la experiencia del presente, momento a momento, y nuestro reto: el no quedar atrapados en lo anterior, sino en estar abiertos a todo lo que vaya emergiendo en el único momento que realmente tenemos: **AQUÍ Y AHORA.**



#### FECHAS

Enero: 28

Febrero: 4, 11, 18 y 25

Marzo: 3, 10 y 17

Duración: 16 horas

8 SESIONES, 8 JUEVES, 2 HORAS

Horario: 19:30 a 21:30

**LUGAR:** Espacio Oikos (C/Vázquez de Parga 94-Bajo, Carballo)

#### PRECIO

175 euros

IMPARTE: Susana Mosquera

#### INSCRIPCIONES:

info@espaciooikos.com

Plazas limitadas

*“El verdadero valor de un ser humano depende, fundamentalmente, de en qué medida y en qué sentido ha logrado liberarse del yo condicionado”*

Albert Einstein. Mi visión del mundo

#### Imparte:

Susana Mosquera Martín, Licenciada en Psicología, Máster en Recursos Humanos, RSE y Dirección Comercial y Marketing. Formación adicional en Coaching, profesora de Yoga Integral y distintas técnicas mente-cuerpo. Consultora para el Cambio responsable y del bienestar de las Personas. Desde el año 2010 conduce grupos con la motivación de transmitir Mindfulness como una experiencia que permite lograr el equilibrio entre nuestro cuerpo, mente y emociones en el “aquí y ahora”.

## **CONTENIDOS**

(al final de cada sesión habrá una parte práctica con entrenamientos en técnicas de relajación y meditación)

### **INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS DESCONECTA EL PILOTO AUTOMÁTICO**

- ESTRÉS Y SUFRIMIENTO
- FASES Y SEÑALES DEL ESTRÉS
- LAS BASES PARA REDUCIR EL ESTRÉS
- Entrenamiento en técnicas de relajación y reparación. Ejercicios de liberación de tensión.

### **PERCEPCIÓN Y EMOCIONES. COMO VEMOS Y SENTIMOS EL MUNDO**

- FORMAS DE PERCEPCIÓN
- DE LA PERCEPCIÓN A LA ACCIÓN
- EMOCIONES: MIEDO, RABIA, TRISTEZA Y ALEGRÍA
- COMO VIVIR CON NUESTRAS EMOCIONES
- Entrenamiento en meditación basada en la respiración. Ejercicios de consciencia corporal.

### **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

- LA FUERZA DEL DESEO
- ALIMENTACIÓN Y CONSUMO
- Entrenamiento en meditación activa.
- TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE
- Entrenamiento en meditación Mindfulness.

## **GESTIÓN DE VIDA**

- DEFINIENDO MIS OBJETIVOS DE VIDA
- PLAN DE ACCIÓN
- Integración de los entrenamientos.
- Meditación Mindfulness.

## **OBJETIVOS:**

- Regular síntomas físicos y psicológicos.
- Desarrollar una mayor habilidad para relajarse.
- Conocer cómo regular los niveles de estrés e incrementar la habilidad y conocimiento para encararse con el dolor.
- Desarrollar estados mentales positivos.
- Incrementar la atención.
- Conocerse mejor.

## **METODOLOGÍA:**

- El programa para la Reducción del Estrés basado en la Atención Plena consiste en 8 sesiones de 2 horas cada una, una vez completo el programa se valorará la continuidad en las prácticas de las sesiones.
- Cada sesión incluye una parte práctica y una parte de trabajo de contenidos teóricos integradores. El programa incluye técnicas de relajación, meditación y ejercicios de consciencia corporal basados en el yoga.
- Material necesario: Ropa cómoda. Esterilla antideslizante, manta y cojín.