



¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness es la práctica de poner atención y abrir el corazón a lo que estás experimentando en el momento presente.

Objetivos del curso:

La finalidad del mindfulness es aligerar el malestar asociado a las emociones aflitivas y al estrés negativo y promover estados mentales positivos.

Requisitos:

El curso requiere disponer de 30' cada día para realizar ejercicios de meditación guiada en casa.

Recomendaciones:

Se recomienda llevar ropa cómoda y una libreta.

Datos del curso:

- Día y hora: viernes de 19 h a 21 h
- **Fechas:** del 17 de septiembre al 15 de octubre 2021
- **Duración:** 6 sesiones
- **Precio:** 130 euros. 65€ en el momento de la inscripción y el resto el primer día de clase.
- **Lugar:** Satioga. C/ Mare de Déu de Montserrat 44 Granollers
- **Inscipción:** info@psitam.com
- **Más info:** www.psitam.com



Instructora: Lucia Rodríguez Brines

Psicóloga en Psitam y profesora de mindfulness. Practicante de meditación desde hace 10 años.

CURSO DE MINDFULNESS

Para la regulación de las emociones y el estrés

Del 17 de septiembre al 15 octubre 2021

Semana 1 Crear la base de vivir en el presente

Meditación: exploración corporal

- Salir del piloto automático y la ansiedad
- Conexión con el cuerpo como puerta a la presencia

Semana 2 Aceptación y manejo de pensamientos y emociones

Meditación: Exploración del cuerpo centrada en la respiración

- Cómo dejar ir los pensamientos negativos
- Técnicas para regular las emociones difíciles y transformarlas

Semana 3. La reducción del estrés

La multitarea. Modo Ser vs. Modo Hacer

Meditación: Consciencia del espacio sonoro

Semana 4. La suspensión de los juicios. La percepción del juicio o la observación: ¿Quién soy yo?

Meditación: Respiración consciente centrada en el abdomen, entre otras.

Semana 5 Compasión y autocompasión

Meditación centrada en la autocompasión

- Reconocer nuestra voz autocrítica y sustituirla
- Prácticas para incorporar la autocompasión en momentos difíciles
- Comunicación consciente. Presencia y sintonía. Empatía.
- Proceso para trabajar con el enfado

Semana 6 - Actuar con consciencia

El camino de la consciencia plena

Meditación: Cultivar estados mentales positivos.

- Integrar la práctica al día a día
- Conclusiones finales. Visión de futuro.