

TALLER INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Te doy la bienvenida a este primer **taller práctico de Iniciación al Mindfulness**. Este taller combina la práctica de una actividad milenaria con las bases teóricas contextualizadas desde los marcos de la psicología.

Su objetivo es conocer y tener un primer contacto con el Mindfulness, que se puede entender como el aprendizaje de **transformar los patrones habituales de la mente** que nos causan sufrimiento por otros que nos orienten hacia una respuesta más consciente y efectiva de las demandas del entorno, reduciendo así los niveles de estrés, logrando una vida más sosegada y tranquila y aumentando ampliamente nuestra capacidad de acción.

Lo que implica que daremos los primeros pasos hacia la observación tanto de la mente consciente como de la mente inconsciente, sus procesos y contenidos a través de la respiración y a través de las sensaciones corporales.

Este es un taller apto para todas las personas, iniciadas o no en la práctica.

Hablaremos tanto de las **técnicas formales** de meditación, como de las **técnicas informales** y las pautas para practicar atención plena durante la vida cotidiana. Además, trabajaremos un aspecto siempre importante, es el desarrollo del **amor compasivo**, o cariño hacia uno mismo y el resto de los seres.

¡Toda una experiencia, que no te puedes perder!

¿Dónde y cuándo tendrán lugar las sesiones?

En la dirección es C/: Mazarredo nº 47 (cerca del Guggenheim), 5ª planta, departamento 4.

El domingo, 19 de Julio, de 10.00 a 14.00

¿Cuánto cuesta el taller?

El taller de Iniciación al Mindfulness tiene un coste de 50 euros.

Esto incluye: el acceso a la sesión presencial de 4 horas, todos los **materiales en formato pdf** y los audios de las **meditaciones en mp3**.

¿Qué necesito llevar conmigo al taller?

El centro es un lugar cálido y acogedor al cual se recomienda venir con **ropa cómoda**.

Disponemos de **esterillas y cojines** específicos de meditación, pero si alguien quisiera llevar algún cojín extra o su propia banqueta de meditación, puede hacerlo.

Al entrar al centro **nos descalzaremos los pies**, por lo que, por medidas de seguridad, será necesario **traer unos calcetines**, y se recomienda llevar unos calcetines extra o una fina manta para los momentos de meditación en los que baja la temperatura del cuerpo.

Se realizará un ejercicio de alimentación consciente y un descanso a media mañana, por lo que es imprescindible que **traigas algún aperitivo como almuerzo**.

ESTRUCTURA DEL TALLER

- 1.- Introducción al Mindfulness y conceptos básicos
- 2.- Meditación en concentración (20 minutos)
- 3.- Mindfulness de la alimentación consciente
Descanso
- 4.- Meditación en concentración y Scanner corporal (20 minutos)
- 5.- Práctica final de Amor Compasivo

Cualquier pregunta, no dudéis en escribirnos a:
quietudsolidaria@gmail.com o mundokairos.sara@gmail.com

Si te interesa el taller, pero no puedes asistir este día, por favor, escríbenos un correo a cualquiera de estas direcciones y te informaremos de otras sesiones y talleres similares.

¡Hasta pronto!

Gaizka Uceda: 676750907

Sara de la Peña: 695763690