

## Talleres y Cursos



### Taller de Mindfulness

Martes, de 19,30 h a 21 h

#### Datos técnicos

**Precio/Mes:** 55€ (Socios, 50€)

**Fecha:** Todos los martes de cada mes. 19,30-21h.

**Terapeuta:** Paula Álvarez Díaz.

**Inicio Temporada 17/18:** 3 octubre 2017

Mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Pretende que la persona se centre en el aquí y ahora de un modo activo, procurando no interferir, valorar o enjuiciar lo que siente o percibe a cada instante.

*Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.*

Jon Kabat-Zinn

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar consciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, olvido y aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

Como procedimiento terapéutico, busca ante todo que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o controlados. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.

*Vivir en el presente, en el aquí y ahora, es la forma de vivir plenamente nuestra realidad sin perturbaciones, es la forma de saber escucharnos a nosotros mismos y ser sinceros respecto a lo que queremos, lo que nos disgusta, lo que nos atrae, lo que nos hace sentir bien y, lo que en definitiva es, saber quiénes somos y hacia dónde queremos dirigirnos, con respeto y sinceridad*

#### Paula Álvarez Díaz

Psicóloga Sanitaria, experta en Mindfulness por la UCM, con amplia experiencia en consulta clínica, así como en la dirección y desarrollo de programas de Mindfulness para diversos contextos.

#### Características:

##### Equipo necesario:

Ropa cómoda. Para las meditaciones se recomienda cojín, esterilla y una manta. Tierra de Fuego proporciona estas tres cosas.

*Inscripción:* Llamando al telf. 915 215 240.

*Lugar:* Librería Tierra de Fuego

[Travesía de Conde Duque, 3](#), 28015 Madrid

Telf. 915 215 240 # Fax: 915 425 124

Metro: Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez