

## Talleres y Cursos



### Taller Mindfulness y PNL.

Sábado, 15, septiembre, 2018 (Nivel 1)

Tenemos dos talleres de Atención Plena o Mindfulness: Uno, de iniciación (nivel 1); dos, avanzado (nivel 2). El que aquí se ofrece es de nivel 1.

#### Datos técnicos

Taller de Control de Estrés basado en Mindfulness, Nivel 1.

Fecha: Sábado, 15, septiembre, 2018.

Horario: 10,30-14,30h

Precio: 44€ (socios, 40€).

Es necesario abonar una señal de 20€ en el momento de inscribirse.

#### ¿Qué es Mindfulness ?

Mindfulness es una técnica meditativa extraída de las milenarias enseñanzas budistas, adaptadas a la mente occidental, por medio de la cual cualquier persona y en cualquier lugar puede llegar a experimentar el bienestar y claridad que se derivan de aprender a habitar el presente. Nuestros recuerdos a menudo nos invaden o martirizan, nuestro futuro nos agobia y no acertamos a programarlo correctamente, con los retazos de experiencia útil de nuestro pasado, elegida y aplicada con discernimiento y eficiencia para la programación de nuestro futuro. El regresar una y otra vez de manera amable y consciente a ese espacio de apertura e intimidad con nuestro momento presente es la invitación que nos hace la práctica de *Mindfulness*.

La Programación Neurolingüística (PNL) constituye un modelo de comunicación interpersonal que sirve para entrenar la autoconciencia y la comunicación efectiva, además de enfocar un cambio en los patrones emocionales y modelos de conducta. Para alcanzar esa plenitud que va más allá del bienestar y la alegría necesitamos desarrollar una actitud ecuánime y serena, acentuando la atención, la entrega, la compasión, la visión holística y la correcta interpretación de cuanto nos rodea.

Utilizando imágenes de resonancia magnética, los investigadores han podido ver realmente los cambios en las áreas del cerebro relacionadas con la regulación emocional, el miedo y el estrés, en las personas que practican la atención con regularidad. La resonancia magnética también muestra que la corteza cerebral (una parte del cerebro que es crítica en la toma de decisiones y de la memoria) se desarrolla como consecuencia de la meditación. Entre otros, los beneficios atribuibles a estas prácticas son :

- Mayor facilidad para mantener el equilibrio y la calma en situaciones de estrés
- Disminución sostenida de síntomas físicos (dolor, presión arterial, etc.)
- Mejora en la respuesta inmunológica.
- Mejora de síntomas psicológicos (disminución de estrés, ansiedad, depresión, sueño, etc.)
- Toma de conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones.
- Adquisición de un papel activo en la exploración personal y la mejora de la actitud, programación y calidad de vida.

En este taller, fundamentalmente práctico y dirigido a cualquier persona que quiera mejorar su día a día, no vamos a tratar de convencerte de nada. Sólo la experiencia va a hablarte de la actitud a adoptar y el camino a recorrer para llegar a vivir de una manera plena.

#### Profesora

M<sup>a</sup> Luisa Pizarro es Diplomada por la Universidad Complutense de Madrid en "Mindfulness en Contextos de la Salud", Diplomada por el Instituto de Potencial Humano como Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Terapeuta Reiki y practicante de Yoga.

Imparte talleres de Mindfulness en los hospitales de Madrid : Ramón y Cajal, Clínico San Carlos, Gregorio Marañón y Doce de Octubre. Y en Sevilla, en Bioespacio.

#### Características :

Inscripción : Llamando al telf. 915 215 240.

Lugar : Librería Tierra de Fuego

Travesía de Conde Duque, 3, 28015 Madrid

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

#### Más+.....

- Entrevista al psicólogo Francisco Gásquez sobre la Atención Plena o *Mindfulness*, en El País. (pincha [aquí](#))

- Arianna Huffington, en el periódico digital *The Huffington Post*, mantiene una web dedicada exclusivamente a la técnica del *Mindfulness* o Atención Plena. Puedes consultarla pinchando en este [enlace](#) (inglés).

- En esta misma web puedes encontrar un artículo en castellano. Pincha [aquí](#).