TIERRA DE FUEGO

Tierra de Fuego, Agencia de viajes CICMA 2402m, NIF B-85905842,
Travesia Conde Duque 3, 2015 Madrid / www.tierradefuego.es

Para inscribirse:
915 215 240
676 210 662 (WhatsApp o SMS)
Abiertos: 10-14 h y 16-20h. Lunes/viernes.
Sábado: 10-14 h.

Talleres y Cursos

Sesiones regulares de Mindfulness y Meditación

Viernes, 3, marzo, 2023, de 17-18,30h

Datos técnicos

Precio (una clase): 14€ (socios, 12€).

Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general. La práctica de Mindfulness es una práctica validada científicamente, ha demostrado y continúa demostrando, a través de numerosas investigaciones científicas, ser eficaz para diversas problemáticas como trastornos de ansiedad, trastornos del sueño, prevención de recaídas depresivas, entre otros.

¿Cómo es la práctica del Mindfulness?

La misma, implica ejercicios de meditación en un contexto de salud, despojado de cualquier idea religiosa, enfocados a conectar con la experiencia del momento presente aceptándola tal cual es, lo cual implica trabajar con la atención y cultivar nuestra capacidad amorosa y de cuidado para estar presentes con nosotros mismos fuera cual fuera la experiencia que estamos viviendo, dejando los juicios a un lado, por lo tanto, enseñar a las personas a notar y entrenar la atención con el cuerpo, la mente y el exterior, para lograr una amplificación notable de la percepción y por ende de la actitud, disminuyendo el sufrimiento, calmando la mente y el cuerpo.

Finalmente, como resultado de la práctica sostenida, se logrará un funcionamiento homeostático mente-cuerpo, fortaleciendo nuestra salud y concienciándonos a cuidarla. podrás aprender, de manera conceptual y práctica, todo lo que tienes que saber sobre Mindfulness y su aplicación en la vida diaria para manejar el estrés y la ansiedad. Conocer como funciona la mente, los pensamientos y las emociones que nos perturban y que podemos hacer al respecto. Conceptos, prácticas y claros ejemplos te ayudarán a dar el primer paso en el mundo Mindfulness!

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.

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.

En estas clases, fundamentalmente prácticas 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.

A quien va dirigido:

En general, la práctica de la atención plena es un extraordinario recurso que puede ser de utilidad en el ámbito profesional y personal.

Por ello, es indicado a toda persona que quiera iniciar un proceso que le ayude a gestionar el estrés y también para aquellas que deseen iniciar un proceso de autoconocimiento a través de la observación consciente.

No es necesario tener conocimientos previos ya que se tratarán los conceptos y prácticas necesarias desde el principio.

Imparte:

Marisa Pizarro. Diplomada por la Universidad Complutense de Madrid en “Mindfulness en Contextos de la Salud”, Mindfulness y Yoga, Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Psicología Positiva por la UNED. Realizó talleres en Hospital Ramón y Cajal, Hospital Clínico San Carlos, Hospital Gregorio Marañón, Hospital General de Mérida, Tierra de fuego (empresa de senderismo) entre otras empresas.