

Talleres y Cursos



Sesiones regulares de Mindfulness y Meditación

Viernes, 9, junio, 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.