

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

CONECTA CONTIGO

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

¿POR QUÉ HACER ESTE CURSO?

MINDFULNESS NOS AYUDA A
RELACIONARNOS CON LA
REALIDAD DE OTRA FORMA,
APRENDIENDO A ESTAR CON
LO QUE ES

Hay un sinfín de **situaciones** en nuestro día a día que nos generan malestar físico y emocional (estrés, relaciones, etc). Nuestra **mente divaga** y muchas veces **se enreda en pensamientos** de los cuales nos es difícil salir. Algunos son recurrentes, **no podemos dejar de estar** en ellos.

Todo esto nos impide disfrutar de lo que está sucediendo **ahora mismo...en este instante.**

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

¿CÓMO LO HAREMOS?

A través de técnicas y prácticas sencillas basadas en **MINDFULNESS** se crea un ambiente de **indagación personal**. Al iniciarlo das un paso hacia un compromiso con tu **desarrollo personal**, favoreces un **autoconocimiento** más profundo a través de la **observación del presente**. De esta forma y siempre respetando tu propio ritmo, identificas tus necesidades y te vas acercando a los procesos internos que originan aflicción y malestar

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Indicado para las personas que quieran comprometerse con una práctica sistemática e intensiva y reconocer y aumentar los recursos internos que les ayuden a cuidar mejor de su salud logrando un mayor bienestar.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

¿QUÉ FORMATO TIENE EL CURSO?

8 SEMANAS de

CONEXIÓN

CONTIGO

El curso tiene una duración de **8 semanas**, las sesiones tienen lugar **una vez por semana** con una duración de **2h cada una**. Hay dos modalidades: **online** y **presencial**.

Se entregarán **audios** de acompañamiento para que puedas afianzar la práctica en casa, y un **dossier** con los **recursos** del curso.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

¿CÓMO SE VA A DESARROLLAR?

Experiencia

Es un curso basado en la **experiencia en primera persona**, de esta forma el aprendizaje es más efectivo. Durante este tiempo en conexión, iremos

Atención plena

recorriendo paso a paso prácticas de **atención plena** que incluyen **meditación**, **movimientos conscientes** y **reflexiones** personales y grupales, para incorporarlas a tu día a día.

Compromiso

Amabilidad

Se requiere un **compromiso de práctica** diaria para que se den las condiciones adecuadas que se producen si ésta práctica se lleva a cabo de manera cotidiana.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

ATENCIÓN

SEMANA 1

Trabajando con la ATENCIÓN

¿Qué es **Mindfulness**? a través de varias prácticas vivenciales iremos conociendo la influencia de la **atención** en nuestra mente y en nuestro **cuerpo**.

PERCEPCIÓN

SEMANA 2

Nuestro entorno y la PERCEPCIÓN

Cómo vemos o no vemos las cosas, incluyendo los desafíos personales. Cómo afectan los **elementos externos** a nuestra **percepción** y a nuestra forma de estar en el día a día.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

SEMANA 3

Caminando hacia la PRESENCIA

PRESENCIA

Trabajaremos la conciencia corporal a través de la respiración, la quietud y el movimiento.

Nos centraremos en **estar presentes en el momento** en el que **estamos, este instante, ahora**.

SEMANA 4

El encuentro con el SENTIR

SENTIR

Aprenderemos y experimentaremos la **conciencia** y la **atención** en aquello que **sentimos**.

Indagaremos en las sensaciones desagradables o incómodas y trabajaremos con lo que aparece.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

SEMANA 5

Acompañando las EMOCIONES

EMOCIONES

Un encuentro con las **emociones**, identificamos cómo se expresan. Trabajamos la **aceptación**, dejando espacio a lo que surge en nosotros.

SEMANA 6

Momentos de REACTIVIDAD

REACTIVIDAD

¿Qué nos hace reaccionar? ¿Cómo lo hacemos? Vamos a ir paso a paso **poniendo conciencia** en aquello ante lo que **reaccionamos**.

EQUILIBRADAMENTE

Basado en Mindfulness

SEMANA 7

Abrazando lo que hay con AMABILIDAD

AMABILIDAD

El respeto y la amabilidad hacia un@ mism@ y hacia l@s demás es uno de los ejes conductores del curso. En esta semana lo desarrollamos y consolidamos a través de prácticas grupales y meditativas.

SEMANA 8

Integrando Mindfulness en el DÍA a DÍA

DÍA A DÍA

Después de este camino hacia dentro dispones de todas las herramientas para hacer tu propio **laboratorio de meditación** y seguir profundizando a través de la atención plena.

Crearás una rutina y pautas para ponértelo **fácil** y seguir **meditando**.