

Mindfulness y los patrones:

La práctica de la conciencia plena

OBJETIVOS

- Comprender las nociones generales del mindfulness y su relación con los patrones con los que nos identificamos y que interfieren en el fluir de nuestras relaciones.
- Experimentar a nivel práctico varios ejercicios de mindfulness y sus beneficios desde un contexto de retiro en la naturaleza.
- Adquirir pautas básicas sobre el mindfulness como una herramienta para adquirir mayor conciencia de nuestros patrones, para aprender a regular las emociones y aumentar nuestro bienestar general.
- Sentar las bases para convertir el mindfulness en una práctica habitual: aportando evidencias científicas, referencias bibliográficas y el material necesario.

CONTENIDO

1. Definición, origen y desarrollo del mindfulness y de los patrones de relación adoptados en la infancia.
2. Efectos del mindfulness en la salud y el bienestar.
3. Mecanismos de actuación del mindfulness en a) tener mayor conciencia de los patrones b) aprender a no identificarnos con ellos y a c) identificarnos con las cualidades.
4. Ejercicios prácticos
 - 3.1. Principios básicos del mindfulness (impermanencia, aceptación, ecuanimidad, etc.)
 - 3.2. Práctica de caminar, comer, estirar conscientes.
 - 3.3. Meditación en la respiración (postura física)
 - 3.4. Movimiento libre y ejercicios de Yoga.

METODOLOGÍA

Grupos de 16 participantes máximo. Se recomienda traer ropa cómoda para hacer algo de ejercicio. El centro dispone de cojines, colchonetas, etc. pero si tienes tu propio cojín de meditación no dudes en traerlo.

La metodología se desarrollará combinando explicaciones teóricas con sesiones prácticas, desde una dinámica interactiva en la que se invitará a los y las participantes a intercambiar, preguntar y aportar sus experiencias en todo momento.

SILENCIOS Y SIN TECNOLOGÍAS

Habrán periodos de silencio a lo largo del retiro de fin de semana. Es recomendable prescindir de las tecnologías (móvil, ordenador, etc.) para evitar distracciones y adentrarse más profundamente en la práctica. ¡Toda una oportunidad para desintoxicarse de las tecnologías!

FECHA y HORARIOS

El curso comienza el viernes 25 de Mayo a las 19h y terminará el domingo 27 de Mayo a las 16h. El desayuno será a las 8.30, la comida a las 13.30 y la cena a las 20.30. Habrá un descanso a media mañana y otro a media tarde. Habrá sesiones antes de desayunar y después de cenar por lo que es recomendable alojarse en el centro (aunque no imprescindible).

DIRIGIDO A:

Todas aquellas personas interesadas en introducirse en la práctica de la meditación mindfulness en más profundidad y aprender cómo aplicarlo al trabajo personal.

PRECIO

140€ (curso) y 110€ (alojamiento completo) = 250€

30% de descuento para los y las graduados/as del Proceso Hoffman.

LUGAR

El curso tendrá lugar en Bodhi Salud, un espacio que favorece la tranquilidad y el salir del estrés cotidiano. Se ofrece comida vegetariana y vegana.

Bodhi Salud – Espacio de Salud Integral y Meditación.

Urbanización Entrepinos. C/ Entrepinos, 5. 46370 – Chiva (Valencia)

DOCENTE

María Cámara Serrano.

Doctora en Psicología. Máster en Psicología de la Salud. Postgrado de Aplicaciones del Mindfulness a la Práctica Clínica. Teacher Training en Mindfulness por la Universidad de Bangor. (Reino Unido). Formada en Terapia Gestalt.

Terapeuta individual para adultos y adolescentes desde 2003. Investigadora postdoctoral. Experiencia como formadora de talleres y seminarios a nivel internacional (Proceso Hoffman y Mindfulness). Co-directora de Hoffman International y Hoffman España.