

CURSO DE MINDFULNESS

Las prácticas de mindfulness llevan muchos años siendo investigadas a nivel clínico por su poderoso impacto en todo tipo de patologías y desequilibrios tanto físicos como mentales. Pero, ¿qué pueden aportarnos en estos momentos?

Con estos encuentros se pretende:

- Conocer las implicaciones de un estado de alerta continuada en nuestro cuerpo, estado anímico, relaciones y bienestar general.
- Disponer de herramientas que nos ayuden a identificar desajustes de forma temprana, lo que nos permitirá actuar de una manera más rápida y eficaz para recobrar el equilibrio.
- Aprender sencillas prácticas e indicaciones para equilibrar y regular el estrés y la ansiedad derivadas de la incertidumbre que provoca esta situación: prácticas de regulación de la atención, respiratorias, corporales y de profundo discernimiento entre lo real, lo posible y lo probable, pasando del protagonismo de una mente inquieta y en permanente alerta, al reposo y calma del momento presente.

“No podemos elegir las circunstancias que nos toca vivir, pero sí podemos decidir cómo vamos a vivirlas”.



INSCRIPCIÓN:
En tu Colegio

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:
21 de abril de 2020

MODELO ACADÉMICO:
6 sesiones de video grabadas

INICIO DEL CURSO:
23 de abril de 2020

SESIONES DISPONIBLES HASTA:
4 de mayo de 2020