

Profundización en MINDFULNESS

Para aquellas personas que han realizado el programa de MBSR de 8 semanas y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para su vida cotidiana

CONTENIDOS: Este es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena con practicantes ya iniciados en el programa MBSR de 8 semanas.

El objetivo es dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso MBSR, consolidando la práctica personal de Mindfulness. El programa permite desplegar mejor el potencial del curso MBSR durante varios meses, con una intensidad quincenal y un enfoque inter-personal que enfatiza el diálogo y cuenta con un nuevo material de apoyo. De esta forma profundizaremos en las dimensiones de "estar presente" con aquello que está ocurriendo, conectando con las oportunidades que acompañan a los desafíos de la vida.

Al igual que el MBSR, las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación y de Yoga suave. El programa se despliega en 8 sesiones, que se abordan en dos partes, una antes y otra después de la pausa veraniega, para facilitar la integración de los conocimientos. Los temas son los siguientes:

1. **Estar en la Zona**- Mindfulness aplicado a toma de decisiones
2. **Facilitar el cambio** y soltar los patrones mentales del pasado
3. **Gestión de conflicto emocional** –5 Modelos básicos
4. **Resiliencia** a partir de la confianza, distinguir competir de colaborar
5. **Mindfulness inter-personal, el valor de la comunicación**
6. **La importancia de cuidarse** y la auto-compasión.
7. **Perdonarte y Perdonar;** para dejar atrás el pasado
8. **Las 4 estados excelentes de la mente**

Para dar continuidad al programa entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas formales e informales, se facilitarán videos y se propondrán ejercicios de escritura narrativa con un cuaderno. También se ofrecerá un apoyo entre sesiones por tríos. El programa incluye **acudir a un "día de retiro"** en sábado o domingo, coincidiendo con el grupo MBSR de trimestre.

Facilitarán el programa:

AMAIA HELGUERA ANTOLINEZ: Licenciada y Máster en Derecho, durante 15 años ha vivido y trabajado en varios países. En la última década se ha especializado en el desarrollo personal, habiéndose certificado como Coach Co-activo CPCC, profesora de Yoga e instructora de Mindfulness MBSR. Ha impartido formaciones y acompañado en procesos de Coaching individual y de equipos, en diversas empresas en España y otros países. Instructora Certificada del programa de 8 semanas de Mindfulness y Reducción de Estrés (MBSR) por Instituto esMindfulness y por IMTA miembro de la Asociación Española de Instructores de MBSR.

HORARIO: TARDES de 18:30 a 21h

FECHAS. Los miércoles; 15 y 29 Abril; 6 y 20 y 27, Mayo, 3, 10 y 17 junio. Día de Práctica Domingo 7 de Junio. (solo es un grupo no se puede recuperar clases perdidas).

LUGAR; Hara Yoga studio, Via Augusta 165, Barcelona 08021.

MATRÍCULA; Por las 8 sesiones y el día de práctica, curso de 28h es de 400 €. Incluye un libro de referencia y un juego de audios en MP3 con nuevas prácticas de Mindfulness.

INSCRIPCIONES; Las plazas están limitadas a un grupo solamente sonia@esmindfulness.com