



El mindfulness es la práctica de abrirse a lo que estás experimentando en el momento presente, a través del cultivo de la presencia y la compasión. Este curso ofrece una formación vivencial y es la continuación del primer curso. Las sesiones constan de prácticas guiadas y dinámicas de grupo.

El curso requiere una dedicación diaria de 10-30' para practicar.

Objetivos:

Aligerar el malestar asociado a las emociones aflitivas y al estrés negativo y promover estados mentales positivos. Adquirir herramientas de utilidad profesional.

Horario: viernes 19-21h.

Inicio: septiembre 2023

Lugar: Espai Theke-Granollers

Aportación: 180€ (6 sesiones)



Instructora:
Lucia Rodríguez Brines (Psitam psicología)

www.psitam.com

Psicòloga i instructora de mindfulness. Practicant de

meditació des de fa 10 anys.

Semana 1 - Filosofía del budismo

El Mindfulness en el Budismo: Satipatthāna. Orígenes y fundamentos del Mindfulness en el budismo: fundamentos del Mindfulness (Satipatthana) y Mindfulness de la respiración (Anapana Sati)

Ejercicios: Tipos de conciencia (dual, mental...). Práctica de atención a la respiración (Anapanasati). Desactivar el piloto automático.

Semana 2 - Regulación emocional y mindfulness en las relaciones.

El apego. Ampliar la percepción.

Ejercicios: Antídoto para emociones desafiantes. Mindfulness en las relaciones personales

Semana 3 - Mindful Eating.

introducción al comer con atención plena. Deseo mental y saciedad. Desencadenantes emocionales. Hambre y deseo. Consejos para el comer emocional.

Ejercicios: *Mindful eating*, cuatro uvas pasas, Análisis de la cadena de comer emocional, etc.

Semana 4 - Responder al estrés

Mindfulness en estrés, ansiedad y depresión

El papel de las principales hormonas, el sistema nervioso autónomo y la fisiología del estrés.

Ejercicios: Sostener la atención. Herramientas físicas, cognitivas y emocionales para la regulación del estrés.

Semana 5- Autocompasión y compasión. *Metta y karuna.*

Ejercicios: meditación en las 4 cualidades del corazón; Lo Djong - práctica guiada. Qué es conocerse a sí mismo.

Semana 6- Mindful sleep y mindful sex; Mindfulness y calidad de vida.

Ejercicios: Mindfulness en la sexualidad. Mindfulness y sueño. Guía práctica de hábitos saludables.

+ info / inscripción:

www.psitam.com

info@psitam.com | 678 109 202

