

GRUPO ABIERTO DE MINDFULNESS

Grupo de Mindfulness para jóvenes y personas adultas. No es necesario experiencia previa. En estos encuentros utilizaremos técnicas enfocadas a adquirir conocimientos de consciencia plena y de relación con nuestra mente, mediante herramientas de relajación y concentración, facultad necesaria para mantener nuestra atención dirigida.

En estos talleres practicaremos Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) que es el programa creado por el Dr. Kabat-Zinn de la Universidad de Massachussets. La práctica de Mindfulness está basada en prácticas orientales de meditación. Meditar es un proceso de auto-observación que conlleva una auto-transformación.

Con la práctica regular de Mindfulness que realizaremos en los talleres, cada persona podrá experimentar beneficios tales como:

- Desarrollar la atención, la escucha, la concentración y la consciencia (darse cuenta).
- Aliviar ansiedad y estrés.
- Desarrollar la propia inteligencia emocional, es decir, mejorar la manera de manejar las emociones.
- Desarrollar la creatividad al vaciarse de lo aprendido y dar paso a lo nuevo.
- Aumentar la empatía, desarrollar la capacidad de percibir las emociones y los sentimientos de otras personas.
- Mejorar la memoria.
- Aumentar la tolerancia al dolor físico mediante la aceptación.
- Aumentar la autoestima y el optimismo.

El objetivo principal de cada encuentro será, mediante la práctica del Mindfulness, adquirir mayor consciencia sin juicios para obtener una respuesta al estrés más satisfactoria y adaptativa.

El programa consta de 3 encuentros en horario de 10.00 a 14.30 y de 16:30 a 19:30 h.

Fechas: 23 de noviembre de 2024, 25 de enero de 2025 y 22 de marzo de 2025.

Lugar: Centro Eleusis. Paseo Imperial, 8 2ºA. 28005. Madrid (Metro Puerta de Toledo).

Material: Ropa cómoda. **Inscripciones:** mariangeles.nunez@centroeleusis.es

Precio: 100€ por taller pago directo.

Facilitan:

Luis Miguel Serrano Sánchez: Diplomado en Mindfulness & Meditación (Fundación europea de terapias alternativas). Orientador Gestalt individual, grupal y de parejas.

M. Ángeles Núñez Prieto: Orientadora Gestalt de adultos y adolescentes, facilitadora de grupos.

información

eleusis

Orientación, Psicoterapia y Formación Gestalt,
desde 1988

www.centroeleusis.es

