



MINDFULNESS

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

¿QUE ES MINDFULNESS?

Mindfulness se refiere a un estado de la mente que emerge al prestar atención al momento presente de manera intencional, sin juzgarlo y centrándonos en la experiencia inmediata.

Desde un punto de vista científico mindfulness se encuentra significativamente relacionado con varios indicadores de salud psicológica, tales como: altos niveles de afecto positivo, satisfacción personal, mejor calidad de vida y vitalidad.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE CURSO?

A todas aquellas personas que deseen aumentar su nivel de satisfacción, salud y bienestar. No se requiere ningún conocimiento previo sobre el mindfulness y su práctica.

¿QUE TE OFRECEMOS?

Obtener herramientas para gestionar las emociones y las situaciones que nos generan estrés y ansiedad.

Experimentar la libertad de la acción consciente. Aprender a estar más presente y vivir en el aquí y ahora incrementando la capacidad de atención y concentración.

Ser más conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en tu salud. Tomar consciencia de la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás, reconociendo y modificando posibles hábitos poco saludables.

¿COMO VAMOS A TRABAJAR?

La duración total del programa es de 16 horas distribuidas a lo largo de 8 semanas consecutivas en sesiones de 2 horas.

Los grupos tendrán un número reducido de participantes para facilitar la integración y comprensión de las prácticas y conceptos teóricos. La formación incluirá material de apoyo (presentación de cada sesión, diario de prácticas y lecturas) y audios con meditaciones guiadas.

El instructor prestará soporte mediante correo electrónico y/o teléfono para aclarar dudas o responder a consultas de aquellas personas que lo necesiten entre sesión y sesión.

PRECIO

El curso total tiene un precio de 250€ que abonará de la siguiente manera: la mitad el primer día de clase y el resto en la quinta sesión.

FORMADOR

Manuel Darriba Parga. Instructor mindfulness BMIT certificado por la Universidad de Zaragoza. Coach individual y de equipos por ICC.

Formación impartida en:



Nous Eduka

Rúa Memorias dun neno labrego 1, 36500 - Lalín
www.nouseduka.com info@nouseduka.com
Tlf.: 608 88 29 08