

TALLER DE MINDFULNESS PARA EL ESTRÉS



¿Te has detenido alguna vez en el medio de lo que estabas haciendo para escuchar de verdad a los sonidos de tu alrededor? O, ¿has mirado verdaderamente algo, no sólo de refilón y sin observarlo de verdad, sino detenidamente? O, ¿llegado a saborear verdaderamente algo que estabas comiendo?

¿Qué quiere decir Mindfulness?

La Atención Consciente (Mindfulness) es una manera de volver a nosotros mismos, de vivir plenamente nuestra experiencia tanto de nosotros mismos como de nuestro entorno y de las otras personas. Es una manera de vivir en el presente, en el ahora, en vez de vernos arrastrados hacia el pasado o el futuro. Además, el momento presente es el único momento que tenemos para vivir, el único momento en que podemos ser felices.

Naturalmente, podemos aprender del pasado y necesitamos hacer planes en el futuro, pero estas cosas se pueden hacer con plena conciencia en el momento presente. Lo que no nos ayuda es la manera en que la mayoría de las personas nos “ausentamos” de una forma casi constante y sin querer de la experiencia del momento presente hacia pensamientos acerca del pasado o el futuro. Esto lleva a una sensación de abstracción, de una vida vivida solo a medias, y resulta profundamente insatisfactoria.

Objetivos del taller

Este taller te ayudará a entrar en y a habilitar esa dimensión de consciencia y presencia enseñándote a desarrollar la Atención Consciente. Todo lo que hacemos en este taller está centrado alrededor de esta habilidad, y las técnicas que aprenderás son maneras diferentes de cultivar esta habilidad, en todos los diferentes ámbitos de tu vida.



Programa:

1. ENFOQUE: Conciencia de uno mismo.

- “Enfoque” aprender a prestar atención a la experiencia del momento presente, centrándonos en una cosa a la vez.
- Desarrollo de la conciencia de nosotros mismos: del cuerpo, y de nuestros sentimientos y pensamientos.
- Afrontar las sensaciones corporales o sentimientos o pensamientos más difíciles, o sea, desagradables.

2. AMPLITUD: Conciencia de las otras personas y de nuestro entorno más próximo.

- “Amplitud” ampliar nuestra conciencia para aprender a incluir y vivir nuestras experiencias dentro de una perspectiva más amplia.
- Primero Incluir y vivir nuestra experiencia de las sensaciones en el cuerpo dentro de una perspectiva más amplia.
- Segundo, incluimos nuestro entorno.
- Tercero, incluimos a las otras personas.

3. CONSOLIDACIÓN Y PRÁCTICA DE LO YA APRENDIDO

4. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN DEL TALLER, MIRAR HACIA EL FUTURO

¿Qué vamos hacer? ¿Cómo vamos a mantener nuestra práctica (si es que queremos hacerlo)?

**Cada semana introduciremos una práctica de meditación como “el escaneo del cuerpo”, “el seguimiento de la respiración”, “la conciencia amable”, “movimientos mindfulness”, “tres minutos mindfulness”, etc.*

Duración: 2 meses

Horario: Grupos de mañanas o tardes. 2 horas/semana.

Grupos reducidos.

Precio: 50€/mes