

Vivir con el corazón abierto

Cultivando compasión en la vida cotidiana

Un programa de profundización en la práctica del amor, la amabilidad y la compasión para aquellas personas que han realizado el programa avanzado de Mindfulness y compasión y quieren seguir explorando en grupo.

Este es un programa experimental e interactivo diseñado para crear una **comunidad de diálogo y aprendizaje colectivo** centrado en la práctica de Mindfulness y de la compasión, con practicantes ya iniciados y comprometidos en cultivar un estilo de vida plenamente consciente y compasivo.

8 sesiones quincenales de 2h30, en el formato habitual de los programas avanzados- meditaciones, dinámicas de diálogo meditativo y ejercicios experimentales desde los que poder contemplar la relación que establecemos con aquello que ocurre momento a momento y entender mejor el funcionamiento de la mente en acción- así como **un día de práctica en silencio**.

La realización de un retiro en silencio supone una oportunidad privilegiada de familiarizarse con el funcionamiento de la conciencia y de identificar con claridad los mecanismos de la mente que nos llevan a experimentar el sufrimiento.

Por ello, para participar en este programa de práctica en grupo **es recomendable haber tenido al menos una experiencia de silencio y conexión profundas, de un mínimo de 3 días o estar apuntado para hacerlo durante la duración del programa.**

Los temas de cada sesión son:

1. Mindfulness y los modelos de regulación emocional para manejar los 3 ámbitos de la vida
2. La amabilidad y la auto-compasión en los momentos de dificultad: la importancia de encarnar
3. Identificando los patrones internos
4. El modo compasivo: rendirse a la vida
5. El perdón: hacia uno mismo y hacia los otros
6. La felicidad. Afrontar la muerte para vivir la vida con plenitud
7. La compasión en la vida cotidiana: La importancia del auto-cuidado
8. Un liderazgo personal consciente y ético

Para dar continuidad al programa, entre las sesiones, los practicantes realizarán prácticas informales y ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. Se propondrán trabajos por parejas o tríos.

PRECIO del programa: 450 €

LUGAR

Espacio Gheos, Nápoles 216, esquina con Diagonal

INSCRIPCIONES

sylvia@mindfulnessconcorazon.com



Facilitará el programa: **Sylvia Comas**

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Fundadora de **Mindfulness con Corazón**. Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

FECHAS Y HORARIO

Miércoles tardes de 18h30 a 21h

8 y 22 de mayo
5 y 19 de junio
18 de septiembre
9 y 30 de octubre
13 de noviembre

DÍA DE PRÁCTICA

Sábado 9 de noviembre
Tenis Sant Gervasi

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 18 personas, y se asignarán por orden de solicitud. La reserva de plaza precisa realizar un pago de reserva de plaza de 50€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula 10 de abril 2019.

**Barcelona,
MIERCOLES
De Mayo a
Noviembre 2019**