

# Taller de 6 h - Introducción a Mindfulness

## Practicando Mindfulness con amabilidad

Un taller experiencial de Mindfulness para personas que desean tener una rápida inmersión en la práctica del Mindfulness y aprender las bases de la meditación.

Mindfulness es **llevar la atención al momento presente**, instante tras instante, suspendiendo los juicios, con aceptación, apertura y curiosidad.

La naturaleza de la mente es la de vagar de un tema a otro. Pasamos casi la mitad del tiempo pensando en cosas del pasado o proyectándonos en el futuro. Pero el único momento en que podemos actuar, y sobretodo, ser felices, es el momento presente.

En vez de preocuparnos por aquello que ya pasó, o por lo que puede llegar a pasar en el futuro, Mindfulness nos enseña a anclarnos en el momento presente y a **responder de manera más adecuada y positiva a lo que está sucediendo**.

Este taller se compone de dos módulos,

**Módulo I** : Las bases del Mindfulness (cómo empezar a meditar)

**Módulo II**: La percepción de la realidad (cómo quitarse las “gafas” que condicionan la percepción)

Se alternarán las explicaciones con momentos de diálogo en grupo y prácticas formales, que se podrán realizar después en casa con la ayuda de los audios.

### FECHAS Y HORARIO

**Módulo I:** Lunes 20 de mayo de 18h30 a 21h30

**Módulo II:** Lunes 17 de junio de 18h30 a 21h30

**PRECIO:** 95 € - incluye dos audios de prácticas de Mindfulness.

**LUGAR:** Espacio Gheos, Nápoles 216, esquina con Diagonal. Metro Monumental o Verdaguera

### INSCRIPCIONES

[cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto:cursos@mindfulnessconcorazon.com)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN Y PAGO COMPLETO DE LA MATRÍCULA:** 3 de mayo 2019.

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud.

La reserva de plaza precisa realizar el pago íntegro de la matrícula, enviando un aviso del pago por email para facilitar el seguimiento.

Las personas interesadas en un taller en horario de mañanas pueden escribir y si hay un grupo suficiente se propondrá en esas fechas en horario de 11h a 14h.



### FACILITARÁN EL TALLER :

#### 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).

#### Sonia Comas

Ingeniera en Informática por la Universidad Politécnica de Cataluña, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) acreditada por la Universidad de Massachusetts desde 2013. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

**Barcelona,  
LUNES  
20 de Mayo  
y 17 de Junio  
2019**