

# Taller de 9 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 tres 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)

**Módulo III**: Desarrollar conciencia emocional (identificar las emociones y manejar las emociones difíciles)

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**: Miércoles 26 de junio de 18h30 a 21h30

**Módulo II**: Miércoles 3 de julio de 18h30 a 21h30

**Módulo III**: Miércoles 10 de julio de 18h30 a 21h30

**PRECIO**: 165 € - incluye dos audios de prácticas de Mindfulness y un plan de entrenamiento de 3 semanas.

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

### INSCRIPCIONES

sylvia@mindfulnessconcorazon.com

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN Y PAGO COMPLETO DE LA MATRÍCULA**: 19 de junio 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 “Burujas 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,  
MIÉRCOLES  
26 de junio y  
3 y 10 de julio  
2019