

Taller de Mindfulness y compasión

Practicando Mindfulness en comunidad

Un taller experiencial de Mindfulness para personas que ya hayan realizado un programa MBSR, MBCT o Respiravida y quieran re-conectar con la práctica, profundizando en las cualidades de amabilidad, auto-compasión y compasión.

Si ya **has realizado un programa de introducción a Mindfulness, te gustó la experiencia** y notaste cambios muy positivos en ti y en tu vida pero te has ido “desconectando” poco a poco de la práctica, este taller puede ser una buena oportunidad de refrescar temas básicos que integraste en ese primer programa, dándole una vuelta más, de forma a ayudarte a anclar de nuevo una presencia más consciente.

La visión de la compasión que tenemos habitualmente, un sentimiento de lástima o pena hacia quienes sufren dificultades o desgracias, es radicalmente diferente de la que se usa en mindfulness.

El foco de este taller se pone en presentar que es realmente la compasión, porque es útil entrenarla y sobre todo, en **como cultivar una relación de aceptación, amabilidad, auto-compasión y compasión** con aquello que ocurre en cada momento, como opción alternativa a actitudes enjuiciadoras, de auto-exigencia, exigencia o dureza, a las que a menudo nos conducen el estrés y los patrones reactivos habituales.

FECHA Y HORARIO- proponemos 2 sesiones de este taller

Lunes 13 de mayo de 18h30 a 21h

Lunes 27 de mayo de 18h30 a 21h

PRECIO: 45€

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

INSCRIPCIONES

sylvia@mindfulnessconcorazon.com

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN Y PAGO COMPLETO DE MATRÍCULA: 29 de abril 2019 para el 1er taller y 20 de mayo para el 2do.

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 una de esas fechas, en horario de 11h a 14h.



FACILITARÁ 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 Tiinta, 2018).

**Barcelona,
LUNES
13 de mayo o
27 de mayo
2019**