

PROGRAMA ADULTOS MINDFULNESS

ÍNDICE

- Qué es Mindfulness. Objetivos y Beneficios de Mindfulness.
- Atención Consciente.
- Gestión del Estrés, Causas y Tipos de estrés. Respuestas Fisiológicas y cómo Afecta al Organismo.
- Gestión emocional
- Autoestima y creencias limitantes
- Comunicación Positiva. Escucha Consciente.
- Relaciones interpersonales. Mindfulness para resolver Conflictos.
- La Compasión, Desapego y Gratitud.

BENEFICIOS

- Refuerza nuestro sistema inmune.
- Disminuye las visitas médicas no programadas y el abuso de medicación.
- Mejora la calidad del sueño y los hábitos alimentarios.
- Recarga energías del propio cuerpo y regula la presión arterial.
- Aumenta la flexibilidad corporal.
- Desarrolla una actitud de responsabilidad en el autocuidado del cuerpo.
- Favorece estados de calma, relajación y estados mentales positivos.
- Se aprende a respirar mejor.
- Disminuye el malestar psicológico, estrés, ansiedad y trastornos de conducta alimentaria.
- Ayuda a marcarse metas más realistas y aceptar la realidad tal y como es.
- Se desarrolla la desidentificación (pensador y el pensamiento).
- Evita la “rumiación” (“quedarse pegado” en pensamientos negativos) ya que se entrena para ser “llenado” con datos del momento presente.
- Aumenta y refuerza la concentración, la autoconciencia y la resiliencia.

PRÁCTICAS

- Atención a la Respiración
- Caminar Consciente
- Exploración Sensorial/ Body Scan
- Autocompasión, Amabilidad y Gratitud
- Confianza, Empatía y Gestión Emocional
- Alimentación Consciente.

PROPUESTA ECONÓMICA

- La duración total de los talleres será de 16 horas distribuidas en 8 sesiones impartidas un día a la semana de 2h cada una.
- Precio por participante → 160€

LUGAR

- Calle Valgrande n 8, planta 2º - 28108 Alcobendas (MADRID)

FECHAS

- Jueves 9 de enero 2025 de 18h a 20h
- Viernes 10 enero 2025 de 18h a 20h

