

## Viaje a tu interior - Curso reducción de estrés. Intensivo de fin de semana



Programa intensivo de Mindfulness o Atención Plena donde aprenderás a entrenar tu atención, y cómo funcionan tu mente y emociones para manejarlos de manera más efectiva y sana para ti y los tuyos. En definitiva a vivir más presente, con mayor bienestar y consciencia.

Calificación: Sin calificación

**Precio**

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas con poca disponibilidad de tiempo que deseen mejorar su bienestar y calidad de vida.

### OBJETIVOS

- Aprender a vivir el presente. Aquí y ahora.
- Reducir los estados de estrés y ansiedad.
- Aumentar la consciencia corporal.
- Aumentar la capacidad de atención y concentración.
- Aprender a responder conscientemente en lugar de reaccionar en automático.
- Mejorar la gestión emocional y cognitiva.
- Reducir la reactividad emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Salir de estados mentales rumiativos.
- Desarrollar empatía y compasión.
- Conocerse mejor.
- Vivir con mayor calma y claridad mental.

### CONTENIDO

En el programa intensivo veremos los siguientes temas:

- Qué es Mindfulness y sus beneficios.
- Tipos de atención - Consciencia plena.
- Piloto automático - mente de mono.
- Práctica informal – Práctica formal.
- Atención plena en la respiración.
- Conciencia de los sentidos.
- Meditación en Movimiento.
- Aquí y Ahora.
- Percepción – apego – rechazo.
- Regulación emocional.
- Conciencia corporal.
- Apertura – aceptación.
- Reacción vs respuesta.
- Estrés y sus consecuencias.
- Como funciona nuestro cuerpo y nuestro cerebro ante el estrés.
- Patrones relacionales.
- Comunicación consciente.
- Compasión

## METODOLOGÍA

- Básicamente experiencial.
- Grupos reducidos para una mayor atención personalizada.
- Aprendizaje común desde el compartir avances y dificultades.
- Entrega semanal de documentación y material de audio para la práctica.
- Acompañamiento telefónico /mail durante y después del programa.

## LUGAR Y DURACIÓN

Sábado y Domingo de 10:00 a 19:00.

Camino de la Huerta, 181. El Encinar de los Reyes. 280050 Madrid.

Calle Doce de Octubre, 3. Entreplanta. 28009 Madrid.

Existe la posibilidad de realizar el curso de manera individual o en grupos personalizados.

También es posible recibir el curso via skype de manera presencial para todas aquellas personas que residan fuera de Madrid.

Una vez finalizado el curso se ofrece la posibilidad de continuar con un grupo de apoyo a la práctica.

Para **más información**, puedes contactar conmigo por mail [paz@pazortiz.com](mailto:paz@pazortiz.com) o suscribirte a mi newsletter.

## Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.