

Introducción a la práctica del mindfulness

📄 Taller teórico-práctico | 🕒 12 horas | 👤 Modalidad presencial



Este curso es una introducción a la práctica de la atención plena dirigida a todas las personas que quieran incorporar la meditación como herramienta de cambio en su vida; a quienes quieran reducir el estrés, la ansiedad y los problemas asociados con estos cuadros; y a aquellas personas que busquen una vía para su crecimiento personal.

Consta de seis encuentros de dos horas en los que se transmiten los fundamentos del mindfulness y la manera de aplicarlo a diferentes aspectos de la vida cotidiana. El taller tiene un enfoque teórico-práctico, incluye un tiempo dedicado exclusivamente a la práctica y propone una rutina de ejercicios inter semanales.

TEMARIO

- 1** Qué es el mindfulness, para qué sirve y cómo se practica.
 - 2** El entrenamiento de la concentración. La atención a la respiración. Postura y método de meditación formal.
 - 3** El entrenamiento de la sabiduría. La atención a las sensaciones. Los beneficios de la observación del cuerpo. Meditación en las sensaciones. La impermanencia y la ecuanimidad. Las ocho anclas mundanas.
 - 4** La meditación caminando: método y práctica.
 - 5** El mindfulness interpersonal: ¿qué es y para qué sirve? Cualidades del mindfulness interpersonal. La escucha atenta y el habla bondadosa. La meditación del perdón.
 - 6** El cultivo de la compasión. Técnicas informales para el cultivo de la compasión. El mantra de Avalokiteshvara, una meditación en la compasión.
-