

Programa Mindfulness, Compasión y Sabiduría

Para vivir una vida plena



Programa presencial de ocho semanas

Los Jueves 13, 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17 y 24 de noviembre, 1 de diciembre de 2022. De 17h a 19h.

El entrenamiento en mindfulness es una intervención orientada a aprender a relacionarnos de una manera más adecuada con nuestros procesos mentales y emocionales. Aprendemos cómo funciona nuestra mente, y a manejar los mecanismos mentales que generan el malestar emocional y las consiguientes dificultades emocionales. Así, desarrollamos actitudes que influyen de manera determinante en nuestro bienestar. Esto lo hacemos entrenando de nuestra capacidad de estar plenamente presentes y conscientes. Es una intervención ampliamente estudiada, demostrándose científicamente sus beneficios.

En este programa vamos a aprender los fundamentos del mindfulness y la compasión, así como otras prácticas y enseñanzas que nos llevan a vivir con sabiduría. Para ello realizaremos diferentes prácticas que podremos incorporar en nuestra vida cotidiana.

Este programa también está abierto a personas que estén iniciadas en el mindfulness, y que deseen profundizar en su práctica e integrarla en la vida cotidiana.

Aprenderemos rutinas y ejercicios para entrenar la consciencia y la amabilidad hacia nosotros mismos, mejorando así nuestra salud emocional.

Las sesiones del programa se componen de explicaciones teóricas, prácticas de mindfulness, compasión y otras prácticas contemplativas, así como espacios para compartir.

Programa de las sesiones

- 1 Que es mindfulness.
- 2 Compasión y auto-compasión
- 3 La aceptación.
- 4 Sabiduría.
- 5 Consciencia de las relaciones
- 6 Vivir con valores
- 7 Manejar las emociones.
- 8 Practicar la felicidad.

Aportación económica

250 euros inscribiéndose antes del 30 de septiembre de 2022. 275 euros para inscripciones a partir del 1 de octubre. Hay posibilidad de descuentos para personas en paro o con bajos ingresos. Consúltanos si es tu caso.

El precio incluye el material del curso, las grabaciones de las prácticas y certificado acreditativo.

Impartido por:

Óscar Martínez Zulueta

Psicólogo y psicoterapeuta. Especialista Europeo en Psicoterapia. Profesor de mindfulness y compasión. Certified Teacher del programa MSC (Mindfulness y Auto-Compasión) por la Universidad de California en San Diego. Enseña mindfulness desde el año 2007 en diversos contextos como la salud, la enseñanza y las organizaciones. Profesor en el programa "Experto en intervenciones clínicas basadas en mindfulness" de la Universidad de Deusto. Comenzó su práctica meditativa hace más de 30 años y ha recibido enseñanzas de importantes maestros de diferentes tradiciones. Fue nombrado Maestro Zen por Rafael Redondo, y Maestro del Dharma bajo la dirección de David Brazier. Miembro del Instituto Terapia Zen Internacional.

Lugar: Centro Ahora. C/Rioja 11, 4º oficina 3.

Información e inscripciones:
formacion@ahoramindfulness.es.

Teléfono: 620265962

