

TALLER DE ENTRENAMIENTO EN *MINDFULNESS* para la regulación del Estrés

➤ IMPARTIDO POR

- José Antonio Giménez Mas, Licenciado y Doctor en Medicina, especialista en Patología, experto en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud, formado en *Mindfulness*.

➤ PROGRAMA

Tomamos como base el “Programa de Reducción de Estrés Basado en *Mindfulness*” (MBSR) de J. Kabat-Zinn.

Nuestra propuesta es proporcionar una plataforma de práctica quincenal continuada y tutorizada, en sesiones de 90 minutos, priorizando desde el principio y de forma progresiva el componente práctico. No obstante, se impartirá formación básica sobre la teoría meditativa y psicoeducativa en la que se fundamenta el programa.

Quincenalmente, coincidiendo con la semana en que no haya sesión, se mantendrá el contacto por correo electrónico con textos relacionados con la formación de las semanas adyacentes.

➤ TEMARIO:

- Qué es y qué no es *Mindfulness*. Para qué *Mindfulness*
- Práctica Formal e Informal
 - ¿Qué hacer con el cuerpo? La postura
 - ¿Qué hacer con la mente?
- Estrés
 - Sistemas adaptativos
 - La secuencia Emoción / Sentimiento / Pensamiento / Conducta
 - Practicar la atención al instante presente
- Conciencia del cuerpo
 - Cuerpo, estrés y emociones
 - Practicar la atención al instante presente
 - Activar la meta-conciencia: darse cuenta
- Tipos de emoción
- De la emoción al pensamiento
 - Manejo de los pensamientos con *Mindfulness*
- Emociones e Inteligencia emocional
- El espectro Bondad – Compasión. Valor del altruismo
 - Bondad y Compasión hacia uno mismo y hacia los demás
 - Cultivo de la bondad y de la compasión
- La búsqueda de la felicidad y sus causas
 - Sentido de vida y Valores
 - Aceptación

Prácticas:

- Atención plena en la vida cotidiana
- Meditación sedente
- Meditación de la exploración del cuerpo (*body scan*)
- Meditación caminando
- Meditación a través del movimiento (*yoga, qi gong*)
- Meditación de la bondad y de la compasión

➤ CONDICIONES

- Cuándo: Lunes alternos, de 6.30 a 8 de la tarde
- La actividad se iniciará el 9 de octubre de 2017 y se continuará hasta final de junio de 2018 (total del programa completo: 18 sesiones).
- Duración de las sesiones: 90 minutos
- Dónde: Suelo Pélvico, C/ Antonio Rocasolano 5, 50008 Zaragoza
- Número mínimo para constituir grupo: 5
- Número máximo por grupo: en torno a 15

➤ PRECIO

- Pago trimestral: 120 euros (20 euros por sesión de 90 minutos)
- Preinscripción:
 - Se abre un plazo de preinscripción que terminará el lunes 25 de septiembre, 2017. A partir de dicha fecha se contactará con los preinscritos.
 - Se establece un compromiso de participación trimestral (seis sesiones) prorrogable.
 - Dónde: Suelo Pélvico, C/ Antonio Rocasolano 5, 50008 Zaragoza.
Teléfono 652 37 04 39

Las prácticas de meditación se podrán realizar sentados en sillas convencionales o en cojines de meditación. Se recomienda asistir con ropa cómoda.