MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRES

DEL ESTRES A LA CALMA

Transforma tu dia a dia en 4 semanas con mindfulness de la reducción del estrés

Un programa práctico, experiencial y teorico basado en el curso de reducción del estrés MBSR de 8 semanas.

Te explico como

***LOLI CARBALLAL. MINDFULNESS PALMA**

Profesora acreditada en Minfulness basado en la reducción del estrés. MBSR

*** Formada en mindfulness sensible al trauma y alimentación consciente.**

MINDFULNESS PARA REDUCCIR EL ESTRES

MINDFULNESS

Mindfulness ayuda a romper el piloto automático y a estar **más presente** en el día a día, en el aquí y el ahora.

Estar en el aquí y ahora significa **prestar atención a la experiencia de lo que esta sucediendo**, momento a momento.

Mindfulness tiene que ver con una forma especial de prestar atención en nuestra vida y se podría traducir como atención plena o conciencia plena.

Las práticas y **recursos** que ofreceré en este curso nos **ayudaran en ello**, al mismo tiempo que aprederemos a gestionar el estrés con la ayuda del **MINDFULNESS**

¿QUÉ APRENDERAS?

SEMANA 1

La importancia de la atención plena.

QUE APRENDERAS

1. Qué es mindfulness y que no es.
2. Cómo funciona tu atención.
3. Y que dice la neurociencia
4. Lo que vaya surgiendo.

PRACTICAS:

1. **Primeras prácticas:**
2. Atencion en la respiración y body scan.
3. Práctica informal sorpresa.
4. Otras.

ADEMAS SE FACILITARA MATERIAL Y AUDIOS PARA LA PRACTICA ENTRE SEMANA.

SEMANA 2

La percepción y la respuesta creativa.

QUE APRENDERAS:

* Cómo el mindfulness puede ayudarte a percibir la realidad de forma más consciente.
* Cómo ampliar tu punto de vista siendo más flexible y creativo con mindfulness.
* Lo que vaya surgiendo

PRACTICAS:

1. Seguimos ampliando las prácticas.
2. Estiramientos conscientes tipo yoga de pie.
3. Ejercicio práctico aplicado al mindfulness.
4. Otras .

ADEMAS SE FACILITARA MATERIAL Y AUDIOS PARA LA PRACTICA ENTRE SEMANA

SEMANA 3

Las emociones y el estrés

QUE APRENDERAS:

* Qué son las emociones y cómo influyen en tu bienestar según la perspectiva del mindfulness.
* La relación de tus pensamientos y emociones con el estrés.
* Lo que vaya surgiendo.

PRACTICAS:

1. Seguimos ampliando las prácticas de meditación.
2. Caminata consciente.
3. Ejercicios prácticos relacionados con el mindfulness para gestionar y entender las emociones y el estrés .

ADEMAS SE FACILITARA MATERIAL Y AUDIOS PARA LA PRACTICA ENTRE SEMANA

SEMANA 4

El mindfulness ante el estrés. Y como gestionar comunicaciones dificiles

QUE APRENDERAS:

1. Qué hace el mindfulness ante el estrés y como aplicarlo para gestionar el estrés en tu vida diaria.
2. Cómo mejorar tu comunicación desde la atención plena.
3. Lo que vaya surgiendo....

PRACTICAS:

1. Seguimos ampliando las prácticas de mindfulness
2. Estiramientos conscientes tipo yoga suelo
3. Integración del mindfulness en el día a dia.
4. Ejercicio práctico y otros tips
5. Cierre

ADEMAS SE FACILITARA MATERIAL Y AUDIOS PARA LA PRACTICA ENTRE SEMANA.

MINDFULNESS PARA REDUCCIR EL ESTRES

¿QUE NECESITAS TRAER?

TRAER ROPA COMODA.
ESTERILLA.
COJIN PEQUEÑO PARA LA CABEZA,
MANTA FINA.
BOTELLA DE AGUA.
SE FACILITARA COJIN DE MEDITACION
PARA QUIEN QUIERA USARLO.

MINDFULNESS PARA REDUCCIR EL ESTRES

¿Dónde?

EN CIUDAD JARDIN, en Esser Espai,
Carrer de Xesc Forteza, 9, local 6,
Coll den Rabassa,

¿Cuándo?

Los miércoles de
18 a 20 horas.

Empezamos

miércoles 13 de
Mayo

MINDFULNESS PARA REDUCCIR EL ESTRES

Cúal es el importe del programa de 4 semanas?

*115 €

Hay posibilidad
de pago en 3 plazos
con pay pal
a través de la web
de mindfulness
palma.

También puedes contactar conmigo para otras posibilidades

¿Tienes dudas?

Contacta conmigo Whatsapp y tel: 630258195

Web codigo QR y
www.mindfulnesspalma.com.es