



Cursos presenciales de práctica de Mindfulness y Compasión 2016-2017

(Nivel 1: Principiantes)



ABIERTA MATRÍCULA 2016-17

Comienzo Cursos quincenales: **20 y 21 de Septiembre de 2016**

Grupos de mañanas de 11:30 a 14:30h.: 2 martes o 2 miércoles al mes

Grupos de tardes de 19 a 22h.: 2 martes o 2 miércoles al mes

Los cursos se imparten en la sede de AEMIND: **C/Barraix, nº31, 1º, 46015 Valencia**

Inscripciones: enviar ficha y solicitar entrevista personal a coordinadora@aemind.es

- ✓ **Dirigido a Principiantes:** *Cualquier persona interesada en llevar la práctica de Mindfulness a su vida diaria para obtener efectos duraderos, **con poca o ninguna experiencia en meditación**, o que no consiguen consolidar la práctica meditativa. Los encuentros quincenales facilitan la integración y asimilación gradual del aprendizaje.*
- ✓ **Imparte:** ***Luis Gregoris de la Fuente**, instructor de Mindfulness en AEMind, MSC trained-teacher por el CMSC y la UCSD (www.centerformsc.es). Socio de Global-C (www.globalc.es) y socio titular de AEMIND, coautor de EECC (www.escuelasconscientes.com) y de MeeT (www.meetmindfulness.com)*

Más info: <http://www.globalc.es/nuevos-cursos-2016-17/>

Teléfono 96 340 19 44 - **Móvil:** 610 42 05 73

¿Qué es Mindfulness?

- Consiste en prestar atención a la experiencia presente tal y como es, intencionadamente y sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.
- La práctica de Mindfulness supone dirigir la atención al momento presente con actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003)

Beneficios

La práctica y entrenamiento continuados en Mindfulness produce los siguientes efectos:

A NIVEL FÍSICO:

1. Se potencia el sistema inmunitario y la producción de anticuerpos, entre otros efectos
2. Produce vitalidad a la vez que un estado relajado

A NIVEL MENTAL:

3. Nos permite llegar a captar la realidad y la manera en que nuestra mente la deforma
4. Concentración. Calma, Serenidad y Paz. Claridad Y Resiliencia

A NIVEL EMOCIONAL:

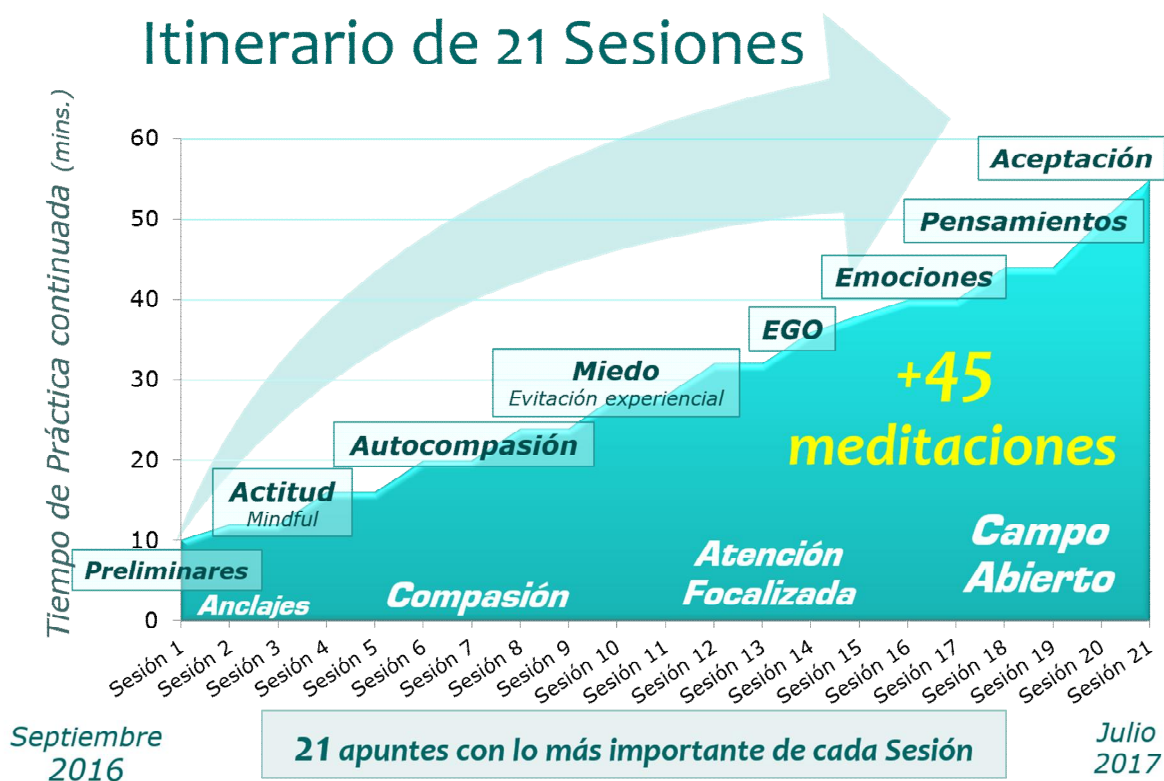
5. Empatía. Restablecimiento del equilibrio emocional. Favorece estados de ánimos positivos
6. Buena capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas

A NIVEL RELACIONAL:

7. Facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia
8. Fomenta una actitud básica de respeto que favorece las relaciones sanas entre individuos

Dinámica General de las Sesiones

- Formación de diferentes aspectos teóricos de Mindfulness para provocar reflexiones de alcance.
- Turno de dudas, comentarios y dificultades de los participantes sobre la práctica de Mindfulness en su vida diaria
- Prácticas meditativas guiadas y en silencio. Comentarios sobre estas prácticas.
- Lecturas y/ o vídeos seleccionados de desarrollo personal y Atención Plena. Reflexiones sobre la lectura/vídeo



Todas las prácticas guiadas son grabadas en MP3 y estarán disponibles para los alumnos en una web privada

Otros Datos de Interés

- ✓ **Formalización:** 40€ para reservar la plaza al curso, incluye la primera sesión (Septiembre 2016)
- ✓ **Matrícula:** 50€ para inscripciones posteriores al 31 de Julio de 2016. **Socios de AEMind:** GRATIS
- ✓ **Inversión:** 70€ al mes. Incluye dos clases mensuales, meditaciones MP3, apuntes, tutoría on-line y una tutoría individual presencial. **Socios de AEMind:** 65€/mes y exentos de matrícula.
- ✓ **Retiro Intensivo:** hacia final de curso se propone, opcionalmente, un Retiro exclusivo para alumnos.