

¿Cuanto me va a costar?

Precio del curso 350€

¿Quién impartirá el curso?

Juan Pedro Pérez Psicólogo General Sanitario con veinte años de experiencia en psicología clínica y más de 10 años practicando mindfulness Instructor Autorizado por la Sociedad Española de Mindfulness.

¿En qué consiste el taller o curso de meditación ?

Dos sesiones de 2 horas, Sábados de 9:00-11.00, una hora entre semana.

¿Qué habrás ganado al terminar el curso?

Vivir en el presente, con apertura.

Tener más energía y motivación

Atención y concentración

Calma mental, ser menos impulsivo

Deshacerte de tus preocupaciones estrés y malestar

Quererte a ti mismo y llevarte mejor con los demás

Aceptar vivir con lo que no puedas cambiar.

¿A quien va dirigido el curso?

Personas que trabajen bajo presión y estrés

Personas con vulnerabilidad emocional

Personas con enfermedades crónicas

Personas diagnosticadas de estrés o depresión

Personas con falta de atención y concentración

Personas que quieran vivir una vida plena y en armonía con ellos y los demás

Personas interesadas en la meditación

¿Por qué la práctica mindfulness?

Para estar en el presente con una actitud de apertura a la experiencia

Para desarrollar tu atención y concentración

Para conocer mejor tu cuerpo

Para desenganchar de diálogo interno de tu mente

Para no dejarte llevar con tus expectativas cuando éstas no se cumplen

Para conocer tus emociones sin dejarte arrastrar por las mismas

Para ser observador de tus contenidos mentales sin reaccionar a los mimos

Para ser crítico con tus pensamientos y no contigo, para aceptarte como eres.

El problema no eres tú sino tus pensamientos, tus emociones y tus pensamientos

Para desarrollar la aceptación y la resiliencia a los acontecimientos adversos

Con qué contarás en el curso

Esterilla de Meditación y cojín (en tu propiedad)

Se visualizarán videos relacionados con el mindfulness

Salidas cercanas para practicar mindfulness al aire libre

Tendrás acceso a meditaciones guiadas en audio y

Textos que te ayuden a comprender que es mindfulness

Ayuda en tus dudas a través de mail y WhatsApp.

¿Qué tipo de meditaciones y ejercicios aprenderás?

Desarrollo de la atención plena

Mindfulness en la vida diaria

Mindfulness, reducción de estrés

Mindfulness, gestión de las emociones

Mindfulness, la relación con los demás

Mindfulness, vivir en el presente