

# CURSO MINDFULNESS

**FORMACIÓN PRESENCIAL**

## DESCRIPCIÓN

El mindfulness es una práctica de atención plena y consciente en la que se cultiva la capacidad de estar plenamente presente en el momento presente, sin juzgar y sin aferrarse a los pensamientos, emociones o sensaciones que surgen. Implica dirigir intencionalmente la atención hacia la experiencia presente, con curiosidad y aceptación, sin dejarse llevar por la rumiación del pasado o la preocupación por el futuro.

Al practicar el mindfulness, se desarrolla la habilidad de observar los pensamientos y las emociones sin identificarse con ellos, permitiendo una mayor claridad mental, reducción del estrés, ansiedad, gestión emocional...

Se focaliza en la respiración, la exploración de las sensaciones corporales, el escaneo corporal, la observación de los pensamientos y emociones.

**ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!**





## CONTENIDO

- Introducción al Mindfulness.
- Prácticas de atención plena: Respiración y Body Scan.
- Atención a las emociones. Prácticas.
- Atención a los pensamientos. Prácticas.
- Atención a los estados mentales.
- Compasión.
- Autocompasión.
- Dejar/desapego, regulación emocional.

**ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!**

