



MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES ©

CULTIVANDO LA ATENCIÓN PLENA

“Mindfulness es una sencilla y poderosa práctica para entrenar nuestra atención.”

Sencilla porque tiene que ver con prestar atención a lo que ocurre aquí y ahora. Por ej: sensaciones, pensamientos, y emociones, sin juicios de valor. **Poderosa** porque puede interrumpir la costumbre de perderse en los pensamientos, en gran medida centrados en el futuro o el pasado, lo que, a menudo, genera un estrés que se suma a las verdaderas presiones de la vida cotidiana.

A través de las prácticas de entrenamiento mental vamos construyendo el **“Músculo del Mindfulness”** de nuestras mentes y así disfrutar de más momentos de presencia plena a lo largo de nuestros días y estar más fortalecidos a todo lo que encontremos en nuestras vidas.



The Ratnavali Center
Emotional Intelligence, Mindfulness & Wellness

“El cultivo de la atención es para tod@s”



PROGRAMA MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES ©



Programa de Mindfulness para Principiantes

El currículo de este programa fue desarrollado por la Universidad de Oxford, en Inglaterra para profesores certificados (MBCT) donde los puntos claves de aprendizaje y las prácticas se han adaptado en un formato más breve para principiantes.

El *programa de mindfulness para principiantes* consta de 6 sesiones grupales de 2 horas, 1 vez por semana. Además, incluye el realizar de forma autónoma 25 minutos de práctica en casa cada día entre sesiones.

A través de prácticas guiadas aplicando diferentes técnicas, diálogos grupales, reflexiones e instrucciones personalizadas y asignaciones para el hogar, aprenderás los principios esenciales de la atención plena y las técnicas como método de entrenamiento mental para desarrollar tu propia práctica personal y acceder a los amplios beneficios más allá del programa. Además, durante estas semanas recibirás acompañamiento y guía.

Contenidos:

- * **Sesión 1:** Consciencia y Piloto Automático. ¿Habito mi cuerpo?
- * **Sesión 2:** Viviendo en nuestras cabezas, ¿Ser o Hacer?
- * **Sesión 3:** Atención plena en la vida cotidiana. ¿Respiración consciente y consciencia corporal?
- * **Sesión 4:** Relacionarnos de una manera diferente con los pensamientos y preocupaciones. ¿Qué me estresa?
- * **Sesión 5:** Pasar de Reaccionar o responder a las dificultades. ¿Apego o rechazo?.
- * **Sesión 6:** Actitud Mindfulness. ¿Cómo puedo cuidarme mejor?.

¿Qué aprenderás?

- * Aprenderás y realizarás “prácticas mindfulness” formales y también informales de atención plena en actividades diarias como; mindful daily life (rutina diaria), mindful eating (al comer), walking meditation (al caminar), mindful stretching (estiramiento/movimiento) y distintas opciones para realizar las prácticas; ya sea sentado, de pie, caminando o acostado.
- * Aprenderás y aplicarás técnicas de “respiración consciente” y “consciencia corporal”.
- * Aprenderás teoría de forma amigable y aplicada a las prácticas y herramientas para utilizar en tu vida cotidiana.

PROGRAMA MINDFULNESS

PARA PRINCIPIANTES ©



¿Quién facilita el Programa?

Rosa Morón profesora de mindfulness es quien facilita el programa mindfulness para principiantes de 6 semanas con la licencia de Oxford Mindfulness Centre para instructores certificados.

Es, además, "Mental Health First Aider" (UK), profesora de meditación y yoga formada y certificada en la India con más de 12 años de práctica personal y experiencia

Todos nuestros programas están regidos y alineados por las directrices y pautas de buenas prácticas para la enseñanza de los cursos basados en Mindfulness BAMBA UK- Inglaterra.

PROGRAMA MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES - 6 SEMANAS -

MODALIDAD PRESENCIAL

4, 11, 18, 25 de octubre y 8, 15 de noviembre

Días viernes: 19:00 a 21:00 hrs.

Dirección: Los Dominicos 8630 of 805. Las Condes (Metro Los Dominicos). Santiago de Chile

Quorum mínimo 6 - máximo 16 personas

Inversión:

\$ 182.500.- por persona.

Todo medio de pago vía FLOW

Para inscripción y pago, pincha aquí: 

Incluye audios para la práctica, material breve de lectura, guía entre sesiones, diploma de participación y acceso a la comunidad A Mindful Break para egresados para mantener la práctica en grupo una vez a la semana vía online en vivo y descuentos especiales en próximas actividades.

Información e Inscripciones

contacto@theratnavalicenter.cl

Whatsapp: +569 77654221



The Ratnavali Center
Emotional Intelligence, Mindfulness & Wellness

© The Ratnavali Center. Todos los derechos reservados