



Programa Mindfulness psicosenorial.

Una propuesta para la conexión personal y grupal.

Un entrenamiento que profundiza en prácticas de mindfulness, la psicosenorialidad, la respiración y la reflexión para una vida más saludable y armoniosa.

Destinatari@s:

Cualquier persona que tenga una práctica previa de meditación o mindfulness.

Horario: 2 sesiones por mes de septiembre a diciembre los viernes de 17.30 a 20.00 hrs.

Cronograma:

Septiembre 8 y 22

Noviembre 3 y 17

Octubre: 6 y 20

Diciembre: 1 y 15

Formato presencial/online

Las sesiones de los viernes serán presenciales, también existe la posibilidad de asistir a ellas mediante zoom si así lo necesitas. (no serán grabadas para preservar la intimidad del diálogo abierto y el espacio seguro)

Objetivos

- Profundizar en la práctica de meditación, el trabajo corporal, y conocer su influencia, para el desarrollo del bienestar emocional.
- Profundizar en una práctica gradual, que tiene los elementos necesarios para ser una vía de desarrollo personal transformador.
- Conocer y explorar a través del cuerpo las tensiones acumuladas y memorizadas por el cuerpo para poder liberarlas.
- Entrenar el uso de la palabra como herramienta de desarrollo y gestión de conflictos, internos y externos.
- Desarrollar “la reflexión” a través de lecturas recomendadas y diálogo grupal, como medio para llegar al conexión emocional interior y exterior.

Contenidos:

- Respiración y sonidos para calmar la mente y el cuerpo,
- Serenidad, Concentración, Mindfulness e Introspección.
- La compasión y bondad amorosa.
- Aprender a perdonar-me desde la humildad y el no juicio.
- El papel de la interocepción en la emoción.
- Cuerpo y posturas para despertar coherencia.

Trabajo grupal.

- Cada mes se recomendará un libro para la lectura y la puesta en común del grupo y habrá un espacio para la reflexión sobre sus enseñanzas.
- Ejercicios de escucha, exploración, indagación y coloquio reflexivo
- Cada participante aportará cuando lo desee una reflexión sobre algún libro que haya leído y que considere interesante proponer la lectura de pasajes concretos en el grupo para la reflexión sobre su contenido.

Práctica personal:

- Se propondrá en cada sesión un programa de prácticas personales para la profundización sobre los temas expuestos durante la sesión presencial para la realización en casa entre sesiones.
- Compromiso con la asistencia a las sesiones ya sea presencial y grupal.
Compromiso con la práctica diaria propuestas entre sesión y sesión

Inversión:

310 euros en inscripciones hasta el 25 de agosto

350 euros inscripciones posteriores.



Datos del participante

Nombre y Apellido:		DNI:
Dirección:		
Código Postal:	Ciudad:	
Provincia:	Teléfono móvil:	
e-mail:		

El valor de esta formación es de 350.-€ - Precio especial: 310.-€ para matrícula confirmada hasta el 25 de agosto.

Si por circunstancias económicas personales necesitaras fraccionar el pago de la formación por favor no dudes en comentarlo e intentaremos facilitarte tu participación.

Puedes abonar el importe del curso a través de Bizum al teléfono 667994819 o por transferencia bancaria.

Una vez realizado el ingreso del importe del curso en la cuenta ABANCA

– Cta: IBAN: ES27-2080-3532-1030-0001-5520 a nombre de Victoria Ambrós Domínguez, después por favor envía este documento junto con el justificante bancario por mail a victoria@programadestres.com para que confirmemos tu participación.

Viernes de 17.30 a 20.00 hrs.
Fecha inicio: 8 de septiembre.
Fecha finalización: 15 de diciembre
Matrícula hasta el 25 de agosto
precio reducido 310.-€

Condiciones Generales:

La empresa se reserva el derecho a cancelar la realización de la formación de no alcanzarse el número suficiente de participantes, ante dicha eventualidad, cualquier importe abonado será devuelto a su titular. Si el participante por cualquier circunstancia decide abandonar el curso una vez iniciado, no se reembolsará el importe abonado del curso.

*** Material Didáctico:**

El alumno/a debe conocer que para este Curso le da acceso a material didáctico online protegido por los derechos de autor.

Este material sólo estará a disposición del participante y de ninguna manera será utilizado o compartido con ningún otro individuo o persona física o jurídica para fines comerciales o didácticos salvo autorización expresa del titular de los derechos: Victoria Ambrós Domínguez - Programa Destres©.

Esta formación no habilita para impartir formación a otras personas, es una formación continua.

En.....a..... de..... de..... Firmado _____

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos de carácter personal proceden de la información facilitada durante la inscripción y desarrollo del curso Programadestres así como de los contactos realizados por su parte a través de la dirección de correo info@programadestres.com. Sus datos están incluidos en un fichero automatizado titularidad Programadestres.com. y gestionado por Victoria Ambrós, con la única finalidad de informarle sobre las novedades y actividades del curso, atender sus solicitudes de asistencia, así como para facilitarle información de interés del programa. En cualquier momento podrá ejercitar sus derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición, contactando con Victoria Ambrós a través del correo electrónico info@Programadestres.com