



Expertos en Mindfulness y Bienestar Pleno, S. C.

**MINDFULNESS**

# Curso: Mindfulness para Reducir el Estrés y Alcanzar el Bienestar

Por Jaime Vargas Espinoza



**8** Sesiones de  
**2** Horas

Regula tu estrés  
Expande tu conciencia  
Mejora tu nivel de productividad  
Alcanza tu máximo bienestar.

Mindfulness significa ser conscientes de dónde está nuestra mente, con una actitud de amable aceptación. Esta atención benévola, generosa, tiene un efecto profundamente transformador en nuestras vidas cotidianas.

# Objetivo General del Curso

Analizar la trayectoria, orígenes y beneficios de la práctica del Mindfulness y su impacto en la reducción del estrés, con la finalidad de elevar los niveles de equilibrio, plenitud y bienestar de los participantes.



# Contenido temático

1. Un acercamiento al Mindfulness y al estrés.
  2. Los Principios del Mindfulness y la Respiración consciente.
  3. Conciencia corporal.
  4. Importancia de los pensamientos y emociones positivas para lograr el florecimiento interior.
  5. Los cuatro fundamentos de la atención consciente.
  6. Regulación del Estrés: responder en lugar de reaccionar.
  7. Mindfulness, Compasión y Bondad amorosa.
  8. La práctica regular y formal de Conciencia plena.
- Conclusiones. Cierre.



81-8031-3363



# Facilitador del Curso

**Dr. Jaime Vargas Espinoza**

Licenciado en Psicología, Maestro en Educación Familiar, Maestro en Mindfulness, Doctor en Educación, Doctor en Pedagogía.

Tres certificaciones internacionales en la red Laurete.

Recibió el entrenamiento Harvard Manage Mentor.

Coach Ontológico Endolingüístico.

Treinta años de experiencia como profesor universitario y consultor empresarial.

Experto en desarrollo transpersonal.

