

Expertos en Mindfulness y Bienestar Pleno, S. C.

Taller: Vida Mindful

Teoría y aplicaciones de la atención plena

8 Sesiones

1 Vez por semana

2 horas y 30 min.

Formato Online o Presencial

Taller de conciencia emocional, corporal y meditación que busca brindar, a través de la práctica y el estudio con bases científicas, herramientas para salir del “piloto automático” desarrollando la atención plena para vivir una vida más consciente.

Dirigido a: Cualquier persona que busque obtener los beneficios de la práctica de la atención plena para fomentar su bienestar de manera integral (física, emocional y espiritual).



Imparte: Psic. Claudia González (Maestría
Conciencia Plena Aplicada, Mindfulness)

Informes: 8180313363

¿Qué voy a conseguir haciendo este curso?

Conocer los beneficios del Mindfulness y su impacto en el bienestar.

Iniciar la práctica de la meditación y la atención plena para promoverla como un hábito.

Manejar el estrés y el dolor para afrontar los desafíos de la vida cotidiana desde una perspectiva más positiva.

Hacer frente a los acontecimientos perturbadores con humor y ánimo.

Estar completamente presente en el aquí y ahora

Tener conciencia y gestión de los pensamientos y emociones.

Generar mayor paz y felicidad a tu vida.

Contenido Temático:

Sesión 1: Conociendo el Mindfulness

Sesión 2: Principios del Mindfulness y Respiración Consciente

Sesión 3: Consciencia del Cuerpo

Sesión 4: Reconociendo y aceptando pensamientos

Sesión 5: Reconociendo y expresando emociones

Sesión 6: Estrés, responder en lugar de reaccionar

Sesión 7: Compasión y relaciones conscientes

Sesión 8: Como desarrollar tu propia práctica

*El taller incluye aplicación del Test MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), para medir el nivel de atención plena al inicio y al finalizar el curso.

Conoce a la facilitadora:

Psicóloga Claudia González

Licenciatura en Arte Dramático

Licenciatura en Psicología

Maestría en Conciencia Plena Aplicada (Mindfulness)

Especialista en disciplina positiva y crianza respetuosa

Tallerista y Conferencista

Psicoterapeuta



Informes: 8180313363