

PROGRAMA

MINDFULNESS

IÑIGO ANSORENA

PROGRAMA

En este práctico curso, aprenderemos las bases de la Meditación Mindfulness como herramienta de Bienestar, comprenderemos las bases científicas y teóricas que sustentan esta relación entre práctica meditativa y una mayor satisfacción vital, nos preguntaremos sobre lo que es el bienestar y la felicidad en el S. XXI y nos apoyaremos en nuestra compartida experiencia para avanzar desde donde cada un* se encuentre.

Para ello, aunque daremos la mayor importancia a los espacios para la práctica meditativa, serán también importantes los momentos para la indagación, la reflexión y la escucha compartidas.

OBJETIVOS

- Comprender qué es la Meditación y por qué su práctica puede resultarnos beneficiosa.
- Compartir un espacio de Reflexión, Escucha y Aprendizaje en torno a realidades que a tod*s nos atañen, como la (in)satisfacción vital, la búsqueda de Sentido o la salud psico emocional.
- Abordar de manera crítica y constructiva las diferentes creencias que podemos tener en torno a la meditación, la felicidad y el bienestar.
- Comprender las bases teóricas y filosóficas de la Meditación de Atención Plena
- Entender las implicaciones para nuestras vidas de las conclusiones a las que llega la investigación contemporánea en torno a la Meditación.
- Aprender maneras efectivas de gestionar dificultades emocionales y relacionales.
- Dotar a los participantes de herramientas prácticas, efectivas y contrastadas científicamente a las que poder recurrir una vez finalizado el curso.

Además del material teórico, quienes tomen parte en este curso, contarán al final del mismo con una serie de grabaciones de Meditaciones Guiadas relacionadas con cada uno de los tópicos que abordaremos en las diferentes clases

FECHAS

Del 17 de octubre al 12 de diciembre de 2022:

Octubre: 17 y 24

Noviembre: 7, 14, 21 y 28

Diciembre: 5 y 12

HORARIO

18:45 – 20:45