



Taller Mindfulness inicial 2022

Aprende a manejar la ansiedad y aumenta tu bienestar

Muchas veces nos sentimos agobiados, estresados, enojados y no sabemos por qué. Eso sucede cuando perdemos el contacto con lo importante, cuando cerramos nuestra conciencia a todos aquellos momentos cotidianos de bienestar y felicidad y nuestra mente se inunda de pensamientos sobre problemas, dificultades o sobre desafíos y proyectos.

Una mente que funciona sin control, que no puedo parar, que me aleja del momento presente: es posible detenerla y detener así el estrés, irritabilidad, desgano o angustia que a veces sentimos.

La invitación es a aprender técnicas de meditación y conceptos basados en el budismo, neurociencias y psicología. Conocimientos hoy sustentados por múltiples estudios y que nos ayudan en la búsqueda de bienestar a través de la atención plena y conciencia abierta o MINDFULNESS.

Mindfulness es una práctica que mantiene la mente en el momento presente sin juzgarlo, aceptándolo y sintiendo interés y curiosidad por éste. Esto nos conduce a un equilibrio interno y a vivir de manera mas plena.

Tu tarea es participar una vez por semana una hora e incorporar algunos ejercicios en tu vida diaria. Esto es como ir al gimnasio, si quieres tonificar tienes que hacer ejercicio, no hay otra manera. No hay que ser yogui ni hacerse budista, solo hay que estar más cerca de ti mismo y de quienes te rodean.

A quiénes está dirigido:

Cualquier persona que desee comenzar prácticas de meditación e incorporarlas en sus vidas o quienes quieren retomar su práctica.

El taller no es una alternativa a la psicoterapia para quienes lo requieren, pero si es un complemento.

Objetivo general:

Otorgar a los participantes un espacio que promueva la conciencia y el conocimiento de si mismos y su entorno en el camino hacia un mayor bienestar y felicidad.

Objetivos específicos:

- Aprender a conectarse con el cuerpo y sus sensaciones.
- Aprender a usar la respiración como eje al cual volver en busca de equilibrio y conexión.
- Aprender técnicas de meditación basadas en observación de la mente.
- Utilizar ejercicios de prácticas en la vida cotidiana
- Reflexionar sobre conceptos que dan sentido a la vida: compasión, presente, apertura,





aceptación, piloto automático, pensamientos que crean realidades.

- Incorporar la dimensión relacional como eje de sentido vital: empatía, escucha, comunicación. Aprender a responder en vez de reaccionar.

Metodología:

Se utilizarán ejercicios específicos tomados de la práctica Mindfulness y meditación para el logro de los distintos objetivos de aprendizaje del taller.

El taller se entiende como un espacio permanente y transitorio de meditación y reflexión. Se requiere del compromiso inicial de participar durante 10 sesiones y de realizar las prácticas recomendadas para cada semana, sólo así notarás el cambio esperado.

Prácticas y contenidos generales:

- Meditación basada en la atención plena
- Atención plena en actividades rutinarias.
- Scanner Corporal
- Introducción a mindfulness y meditación
- Ejercicios de respiración como apoyo a la meditación
- Piloto automático

Facilitadora:

Rosanna Nitsche. Psicóloga Univ. Católica de Chile. Terapeuta acreditada. Diplomada Mindfulness y Prácticas Relacionales Universidad Adolfo Ibáñez. Diplomado Psicología Budista Instituto Mindfulness Santiago. Instructora © Programa Crecer Respirando Instituto Sukha Mindfulness España. Experiencia y formación en facilitación de procesos grupales, desarrollo personal, trabajo de sueños y meditación.

Fecha, hora y lugar:

Inicio de los grupos requiere de un mínimo de 5 personas.

Días Jueves semanalmente 8:30 a 9:30 am (Chile-GMT-4) / 9:30 am (B.Aires-GMT-3) / 14:30 (Madrid-GMT+2) . 10 sesiones. 5 mayo al 7 julio 2022.

Valor: 2 cuotas de \$30.000 pesos chilenos (US\$39) al inicio y a la mitad del taller.

El pago se realiza por transferencia bancaria o vía paypal para extranjeros.

INSCRIPCIONES O INFORMACIÓN: ivonne@qcet.org