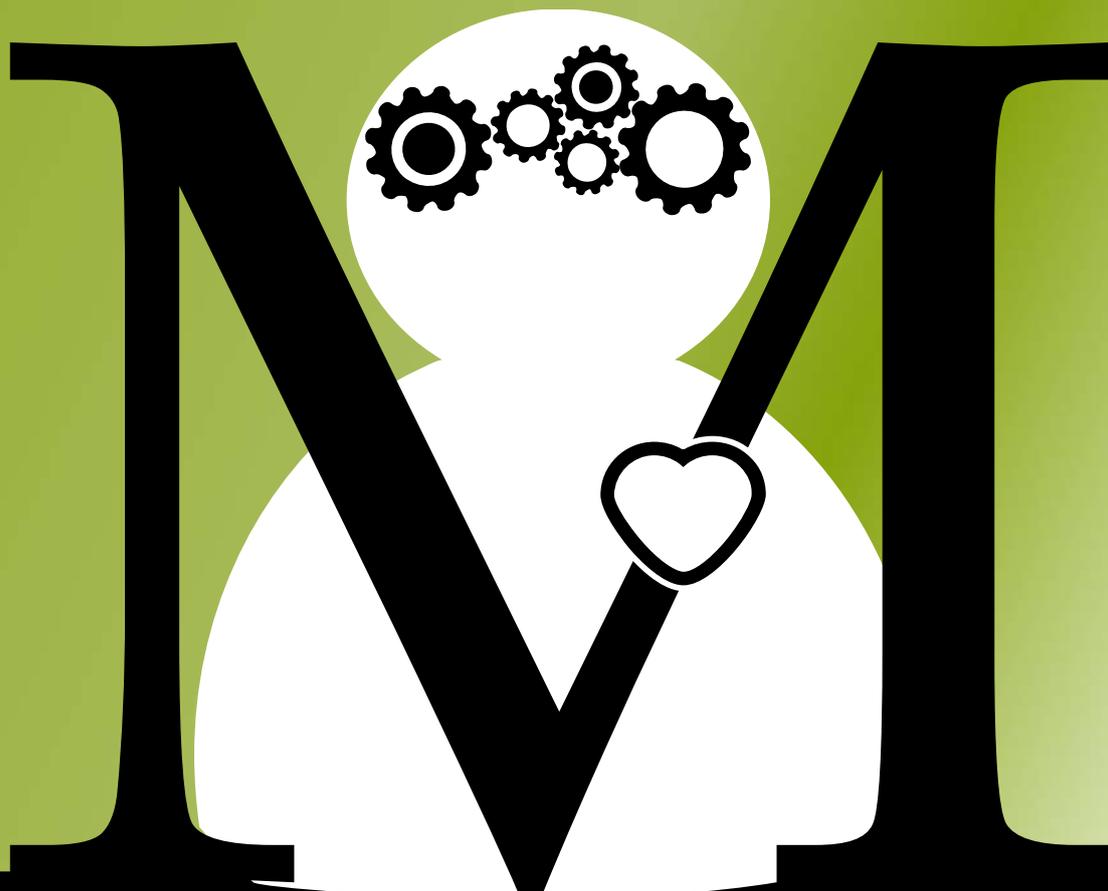


*Aprende a llevar
una vida laboral y
social saludable*

MINDFULNESS PARA LA SALUD

Taller Gratuito

mente 
Y VIDA 





MINDFULNESS, PARA LA SALUD

DURACIÓN 1 hora

MODALIDAD Videoconferencia, desde cualquier parte del mundo y en directo

Queremos que todos nuestros alumnos/as y cualquier persona pueda disfrutar de este taller gratuito On_Line por videoconferencia, desde cualquier parte del mundo y con solo tu ordenador y conexión a internet.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta práctica meditativa focaliza la atención en la respiración consciente y está destinada a ayudarte a gestionar el estrés, la ansiedad y el dolor así como otros estados mentales negativos. Este taller práctico nos proporciona un conjunto de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestras vidas diarias.

OBJETIVOS

- Con las técnicas de mindfulness aprenderás a detectar los generadores del estrés y el sufrimiento y a cambiar tu relación con ellos.
- Aprenderás a tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación y auto compasión.



- Te permitirá mejorar la forma en que gestionas las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.

PROGRAMA DEL CURSO

- Mindfulness: qué es y cómo nos puede ayudar.
- Mindfulness en Occidente
- Principales enfoques de la práctica de Mindfulness
- Beneficios de la práctica de Mindfulness
- Aprender a traer la atención al momento presente = Atención Plena
- La respiración en Mindfulness
- Nuestro Aliado en Mindfulness – La meditación en Conciencia Plena
- La práctica formal: el entrenamiento de mindfulness.

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 15 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com

