|  |  |
| --- | --- |
| [CURSO DE 8 SEMANAS DE MINDFULNESS](http://yogaanandamaya.mailrelay-iv.es/newslink/119466/64.html)Isabel WardMarzo 7 - Abril 25 de 19.15 a 21.35 horas |   |
|   | Basado en el Programa de Reducción de Estrés desarrollado por Jon Kabat-Zinn, en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts, aplicando los principios de la meditación  ­**Mindfulness –  Plena Consciencia**al estrés, la ansiedad y el dolor. El Programa se centra en la observación y aceptación de todo lo que llega a la mente, ya sean pensamientos y emociones como sensaciones o sonidos, sin juicios de valor, en lugar de tratar de  cambiarlos, desplazarlos fuera de la conciencia o ignorarlos. |

Bienvenido al Curso que empieza el Miércoles día 7 de 19.15 a 21.30.

Dedica un tiempo a leer  la información que te envío a continuación. Si necesitas resolver cualquier duda ponte en contacto con nosotros.

**#GUÍA DIDÁCTICA#**

**1. Introducción**

- A través de esta guía conocerás los aspectos prácticos para el aprovechamiento del programa. Hemos seleccionado distintos recursos y medios para facilitar el seguimiento del mismo y encontrar en cada momento lo necesario para progresar en las prácticas.

 - El programa se realiza en un formato semi-presencial, pues además de las prácticas presenciales cada semana en la escuela Saralatma es importante que se practique muy a menudo en casa.

- El día después de cada sesión, recibirás un correo (e.mail) con la guía didáctica de la semana y los materiales necesarios del programa (audios y textos). También puedes ponerte en contacto con nosotros para cualquier consulta a través de esta dirección o a través del número de teléfono 647512278

**2. Sesión**

Datos prácticos:

- La sesión es de 2 horas y 15 minutos. La primera y la ultima sesión duran 3 horas

- Procura estar unos minutos antes del comienzo de la sesión para ir preparándote.

- Acude con ropa cómoda tipo deporte.

- El material básico es una esterilla de yoga, un zafu o cojín de meditación (que hay en el centro). Recuerda que la mayor parte del trabajo está en casa. Es una práctica que comienzas ahora pero se queda permanente en tu vida.

- Hay un día de silencio que se realiza en fin de semana. Ese día se verán prácticas esenciales.

**Prácticas de la sesión presencial:**

a. En todos los encuentros se proponen elementos teóricos esenciales para comprender el proceso de Mindfulness y sus múltiples aplicaciones. Todos los contenidos son seguidos por una reflexión durante la sesión y una propuesta para casa.

 b. Se abordan en grupo las experiencias vividas durante la semana, análisis de situaciones, propuestas... y se orienta sobre las prácticas de la siguiente semana.

c. Práctica de las distintas técnicas de meditación, que suelen formar parte de los Programas Basados en meditación Mindfulness.

 d. Exploración corporal: Práctica que mejorará tu consciencia corporal y te ayuda a identificar los estados de tensión- relajación y su relación con tus emociones y pensamientos.

e. Yoga corporal: A través de estas prácticas no solo se liberará el cuerpo de tensión, sino que desarrollarás estados de concentración, favoreciendo la atención plena.

3. La Práctica Autónoma es la esencia del programa. Tu grado de compromiso y la capacidad para crear espacios para el cultivo de Mindfulness en tu vida diaria son factores necesarios para vivir plenamente el proceso.

**DISTIGUIMOS ENTRE:**

**A) PRÁCTICA FORMAL:** Es el tiempo y el espacio que dedicas exclusivamente a la realización de las prácticas propuestas. Tienes que crear un espacio al día para dedicárselo a esta práctica. Se te envian audios y distintos materiales didácticos para facilitarte la práctica en casa.

Meditación: prácticas de introspección y atención plena sentado y caminando.  Yoga corporal: posturas y movimientos.

**B) PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN:** prácticas y propuestas que tienes que incluir en tu día a día, entremezclándose con tu actividad diaria habitual:

Guías rápidas de integración: propuestas para incorporar las actitudes mindfulness en el día a día.

Píldoras: audios muy cortos con diferentes propuestas

**C) OTRAS PRÁCTICAS:** elementos didácticos que ayudan y/o complementan a la práctica formal y de integración.

Guías rápidas: lecturas de esquemas sobre contenidos importantes para la Compresión de mindfulness.

Te envío el enlace a un libro que habla sobre estas prácticas por si deseas indagar un poco más.

[LA PRÁCTICA DE LA PAZ INTERIOR](http://www.yogaanandamaya.com/wp-content/uploads/2016/08/La-Practica-de-la-Paz-Interior-Ajahn-Amaro.pdf)

**#LUGAR Y FORMALIZACIÓN RESERVA#**

LUGAR: calle  Molina del Segura, 5.  **Metro:** Artilleros / Pavones. Linea 9. **Bus:** Lineas 30 y 32

INSCRIPCIÓN: Para formalizar la reserva es necesario  abonar el coste del curso de 8 semanas de 250 €, a la siguiente cuenta corriente.

ES36 1465 0170 1918 0029 6421

Envíanos el justificante de la transferencia a saralatmayogaytaichi@gmail.com. Cancelaciones la misma semana del curso no tienen devolución, una semana antes la devolución es del 50%.

No dudes en consultar cualquier duda que te surja.

Hasta pronto,