Cultivando la Atención Plena en la Vida Cotidiana

Charla gratuita de introducción a Mindfulness

Jueves 22 de septiembre de 2016

a las 19h. en la nueva sede de ***AEMind***

C/ de Barraix, nº 31, 1º, 46015 Valencia

Aforo limitado (25 plazas). Imprescindible confirmar asistencia

¿Qué es Mindfulness?

Consiste en prestar atención a la experiencia presente tal y como es, intencionadamente y sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella. La práctica de Mindfulness supone, asimismo, dirigir la atención al momento presente con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable. (Kabat-Zinn, 2003)

¿Para qué sirve?

La práctica y entrenamiento continuados en Mindfulness produce los siguientes efectos:

A NIVEL FÍSICO: Se potencia el sistema inmunitario y la producción de anticuerpos, entre otros efectos. Produce vitalidad a la vez que un estado relajado

A NIVEL MENTAL: Nos permite llegar a captar la realidad y la manera en que nuestra mente la deforma. Concentración. Calma, Serenidad y Paz. Claridad Y Resiliencia

A NIVEL EMOCIONAL: Empatía. Restablecimiento del equilibrio emocional. Favorece estados de ánimos positivos. Buena capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas

A NIVEL RELACIONAL: Facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia. Fomenta una actitud básica de respeto que favorece relaciones sanas.

Más información: http://www.globalc.es/que-es-mindfulness/

Ponentes

- ✓ ***Marta Alonso Maynar**. Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, Especialista en Mindfulness y Compasión. Profesora certificada de MSC (Mindful-Self Compassion). Presidenta de AEMind www.aemind.es*
- ✓ ***Luis Gregoris de la Fuente**, instructor de Mindfulness desde 2008, MSC trained teacher por la UCSD y el CMSC. Socio titular de AEMIND, director de MeeT (www.meetmindfulness.com) en AEMIND.*

*Inscripciones en **coordinadora@aemind.es***

Envíanos tus datos e intereses sobre Mindfulness