



Mindfulness Online

Curso de 2 meses

Para personas interesadas en calmar su mente, porque sienten un nivel excesivo de agitación mental. Para personas que se levantan sin energía o se sienten cansadas durante todo el día. Para personas que necesitan enfocarse en lo que están haciendo, prestando atención a lo que consideran importante, y potenciar la creatividad, la autoestima y la compasión. Para quienes desean gestionar mejor sus emociones.

“NOSOTROS DEBEMOS SER EL CAMBIO QUE DESEAMOS VER EN EL MUNDO” (Gandhi)

Haremos una mezcla de Mindfulness y Automasaje DO-IN. Te mostramos cómo calmar la mente escuchando el cuerpo.

Este programa te mostrará una ruta a seguir para estar más presente en tu día a día, te ayudará a reducir el estrés y los síntomas relacionados con él, como cansancio, problemas dermatológicos, trastornos del sueño, defensas bajas y ansiedad.

Trabajaremos con los mismos contenidos del M.B.S.R (Mindfulness basado en la reducción del estrés de la Universidad de Massachusetts), incorporando ejercicios de automasaje.

Realizaremos dos tipos de prácticas:

- 1.- La práctica formal serán las sesiones basadas en mindfulness o atención plena, integrando secuencias de automasaje y ejercicios de respiración
- 2.- La práctica no formal, son los ejercicios cotidianos que incorporamos en el día a día, como escuchar conscientemente, o comer disfrutando cada bocado.

En todas las sesiones se dedica un espacio para la práctica formal y no formal, aprendiendo tanto de la experiencia propia como del acompañamiento del grupo.

El prestar más atención en el ahora, te permite calmar la mente y mejorar tu calidad de vida, dejar de ir con las repeticiones del piloto automático, y ser consciente de tus decisiones.

Beneficios del programa:

- Mayor capacidad de superar situaciones difíciles
- Ser más consciente del momento presente
- Mayor capacidad de atención
- Mejora la aceptación de la realidad sin juicios
- Aumenta la autoestima
- Mejora la capacidad de gestionar las emociones
- Aumenta la calma mental
- Te resulta más fácil escuchar el cuerpo
- Mayor capacidad de reaccionar de forma empática
- Desarrolla la compasión
- Potencia la creatividad



Información del curso

DURACIÓN Y COSTES

Precio total: 250 €

Horas	Matrícula	Mensualidad	Duración
20:00	50 €	100 €	2 meses

8 sesiones online semanales, de 2 horas y media

- **Matrícula (coste del material y diplomas):** Deberán abonarse antes del comienzo del curso.
- **Mensualidades:** Deberán abonarse entre el día 1 y 10 de cada mes.

RECURSOS MATERIALES POR ALUMNO

Todo el material que se suministra está incluido en el precio de la matrícula.

Se entregará el siguiente material de apoyo:

- Libro con los contenidos del programa
- Audios de apoyo para las prácticas
- Fichas de seguimiento de las prácticas

MATERIAL ADICIONAL QUE HA DE TRAER EL ALUMNO

- **Para la matrícula:** Es necesario presentar el DNI.

DIPLOMAS

Una vez superado el curso y se haya obtenido la calificación de APTO, teniendo en cuenta que se ha de estar al corriente en el pago de las mensualidades se entregará el **diploma de la Escuela Begoña Ferrero**

Preguntas más frecuentes

¿En qué se basa la práctica de Meditación?

La herramienta básica y fundamental es el uso consciente de la respiración. Y a partir del contacto continuo con nuestra respiración, crear hábitos saludables para nuestra mente y nuestro cuerpo. Aprendemos técnicas de toma de consciencia para utilizarlas en nuestro día a día: en el trabajo, hogar, relaciones...



¿Necesito experiencia previa para asistir a esta formación?

No es necesaria ninguna experiencia ni conocimiento previo, pero sí sentir atracción por el Crecimiento Personal y estar dispuesto a practicarlo en la vida diaria.



Programa del curso

Mindfulness

- Fundamentos del Mindfulness
- Fundamentos del automasaje DO-IN
- La atención plena y escucha del cuerpo para calmar la mente
- La percepción de la realidad y el estrés
- Gestión emocional
- Comunicación consciente
- Gestión del cuerpo para cuidarse