

¿DE QUE SE TRATA EL TALLER?

Vamos a generar un espacio para transitar y apropiarnos de las herramientas de **MINDFULNESS** basado en la reducción de estrés. **APROPIARNOS DE VIVIR LA VIDA CON TOTAL PLENITUD, INCORPORANDO TODOS LOS SENTIDOS**

MINDFULNESS: ha demostrado validez científica en los siguientes aspectos:

- Mayor sentido de bienestar.
- Menor reactividad emocional.
- Mejora en las relaciones interpersonales.
- Aumento de la calidad de vida relacionada a la salud.
- Reducciones de la rumiación mental (recorrer mentalmente el mismo camino una y otra vez)

¿CUÁNTO DURA?

4 encuentros / 2 horas por semana

¿COMO SON LAS CLASES?

Las clases se realizan EN VIVO a través de una plataforma de videoconferencias. (zoom)

¿QUÉ TE LLEVARAS?

todas las semanas recibirás un email con material de lectura sobre mindfulness, material para poder ir registrando todo lo que te va sucediendo con las prácticas y **audios** para que puedas realizar los ejercicios en tu casa en el horario que decidas

EN EL TALLER TRABAJAREMOS:

- Alimentación consciente
- Meditación de la respiración
- Liberador de hábitos
- Escaneo corporal
- Meditación breve para aplicar en momentos de poco tiempo
- Meditación de sonidos, pensamientos y emociones
- Meditación caminando