

Consolidación de la Práctica Mindfulness en la vida cotidiana



Lunes 17 de julio de 2017 en AEMind a las 12h. y a las 19h.

C/ de Barraix, nº 31, 46015 Valencia

Aforo limitado (30 plazas). Imprescindible confirmar asistencia indicando hora de la charla.

Inscripciones, escribenos a coordinadora@aemind.es indicando la charla que te interesa.

Envíanos tu experiencia e intenciones para aprender a practicar Mindfulness

¿Qué es Mindfulness?

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

Beneficios con práctica continuada

- **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 saludable. Mejora la capacidad de hacer frente a emociones adversas.
- **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.

Ponente

Luis Gregoris de la Fuente, Luis Gregoris de la Fuente, instructor de Mindfulness en AEMind y Global-C, Mindful Self-Compassion certified-teacher por el CMSC y la Universidad de California San Diego. Socio de GlobalC (www.globalc.es) y socio titular de AEMIND, director del programa Mindfulness en el Trabajo, MeeT (www.meetmindfulness.com)