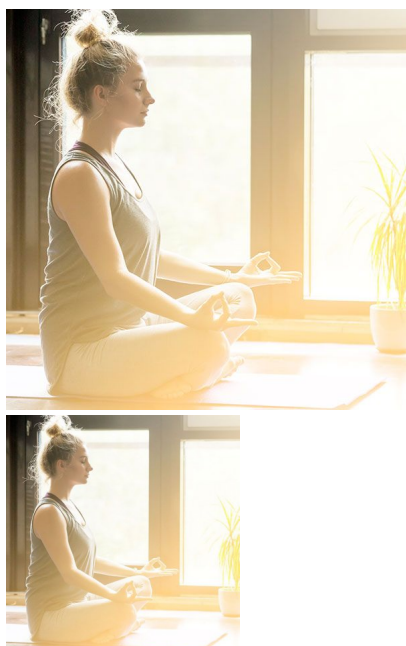


Curso SUPERA tu Estrés y Ansiedad ONLINE - PROGRAMA VIP



Curso MINDFULNESS ON LINE 8 semanas "Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness" + 3 sesiones "en directo". Aprovecha AHORA el 30% de descuento, y la suscripción GRATIS al curso "Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos". El programa VIP incluye 4 sesiones de formación de 1 hora con Instructor.

Calificación: Sin calificación

Precio
\$330.82

\$231.57

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Mindfulness para la ansiedad y el estrés

En esta opción VIP del curso "Supera tu estrés y ansiedad con MINDFULNESS – online", **hemos añadido a petición de los alumnos que ya lo han hecho: 3 sesiones de Formación con Instructor.**

El programa es exactamente igual al COMPLETO, en ESTA OPCIÓN VIP, se añaden estas 3 sesiones de Formación online, para aquellos alumnos que os encontréis en una **situación más sensible y necesitéis un apoyo directo, o simplemente necesitéis aclaraciones respecto teoría y/o práctica.**

Soy Teresa Morono, me dedico a **enseñar el cultivo de la Atención Plena, del Mindfulness.** Soy Bióloga molecular y hace ya unos años **dí un giro a mi vida, formándome en Mindfulness, Psicología y yoga.** Abandoné mi anterior ocupación profesional de Gerente de Ventas en diferentes laboratorios farmacéuticos... y fundé "Be Mindful Spain", plataforma integral que proporciona formación en los diferentes entornos y aplicaciones del Mindfulness. **Más de 100 alumnos** han realizado el curso **"Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness"** de

forma presencial y online. **Mindfulness en mi vida ha generado grandes y positivos cambios. Mi pasión por entender y dar soluciones a los problemas humanos han hecho de esta práctica, mi MODO de VIDA.**

¿Quieres ser Feliz? , ¿Mejorar tu salud, bienestar y desarrollo personal? ¿superar tu estados de estrés y ansiedad? estoy segura de que sí, la pregunta es cómo? ... Creemos que la Felicidad está fuera de nosotros, ...y **La Felicidad está dentro de cada uno de nosotros y ligada con la Atención al momento presente, ... el desarrollo de la Atención es el motivo principal del curso.**

El Objetivo de este curso es proporcionar un **entrenamiento, en esta práctica de la Atención Plena**, unas pautas claras y sencillas para poder **vivir con calma, atención, amor, en paz, de manera plena, y en el presente... es decir, FELICES.**

En este curso, con Mindfulness entrenamos un serie de herramientas que nos sirven para Aprender **a concentrarnos mejor, a disminuir el estrés, a ser más creativos, a tomar mejores decisiones..... volver al aquí y al ahora... vivimos el presente, sin preocuparnos por un Futuro incierto o por los problemas del pasado...** alcanzamos un estado de **Atención Plena, y por lo tanto somos conscientes de todo lo que ocurre a nuestro alrededor, aprovechando cada momento y viviendo así la vida cómo un regalo..**

Este curso on line “**Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness**” consta de **8 clases preferentemente semanales, con un contenido teórico de 10-15 minutos** y una parte **práctica de 20 a 40 minutos**, dependiendo de tu disponibilidad y sin tener que moverte de tu casa... El contenido práctico del curso es muy importante, y lo podrás realizarlas tantas veces cómo quieras.. Las prácticas consisten en audios con meditaciones guiadas, y diferentes clases de yoga consciente según tu nivel.

En las 8 clases de este curso hay tres temas centrales, que son:

el **desarrollo de la Atención** para poder vivir el presente, aquí y ahora, el segundo tema sería la **regulación emocional con Mindfulness, conocerás tus emociones y aprenderás a gestionarlas**, y cómo tercer punto estaría el desarrollo de la **autoestima, autoconfianza, autocompasión y compasión hacia los demás.**

La práctica del Mindfulness, es el eje de la Filosofía Budista, es una práctica tan antigua cómo la humanidad... las prácticas del Mindfulness datan de hace más de 2500 años... y se originaron en el norte de la India, aprenderás técnicas de meditación orientales cómo Vipassana. Mindfulness, es totalmente experiencial, hay que vivirlo y dotarlo de experiencia personal. Esto es muy importante pues es la única manera de conocer el **PODER TRANSFORMADOR DEL MINDFULNESS.** ... Y por ésto este curso tiene una parte de práctica, muy importante. Además aprenderás a desarrollar las **técnicas de Mindfulness en tu día a día, mientras realizas tus quehaceres habituales** y verás q tu vida va adquiriendo otro color.. **El color de la Felicidad.**

BENEFICIOS DEL CURSO:

Aprendes a vivir el presente en calma y bienestar

Mejora tu capacidad de concentración y memoria y creatividad

Adquieres una mayor consciencia corporal

Práctica de yoga consciente (asanas de carácter ansiolítico)

Cultivaras profundos estados de relajación

Disminuye la reactividad emocional e insomnio

Aprendes a relacionarte contigo mismo y con los demás desde la amabilidad y ausencia de críticas.

Potencia tu sistema inmune.

Previene estados depresivos.

TE ANIMAS?? No te vas a arrepentir, te deseo **mucho ánimo en tu aprendizaje de esta maravillosa herramienta q es el Mindfulness...** Lo único que necesitas es **ropa cómoda y una libreta donde ir anotando tus experiencias con las prácticas.**

PROGRAMA DE LAS 8 CLASES:

1. CULTIVO DE LA ATENCIÓN - poder vivir el presente y no perdernos en el pasado o en el futuro...

CONTENIDOS DE LA ATENCIÓN

PRÁCTICAS SEMANALES:

La pasa

Meditación corporal

Atención en la Respiración.

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

2. ACTITUDES y habilidades que desarrolla el MINDFULNESS – Aceptación, Soltar, No emitir juicios, mente de niño o curiosidad...

PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

PRACTICAS SEMANALES: Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Parar, respirar y Observar

Yoga (elige clase en función de tu nivel)

3.MEDITACIÓN – aspectos prácticos en meditación, postura, concentración, etapas en meditación.. (Samatha- Vipassana)

PRACTICAS SEMANALES: Atención en la Respiración.

Meditación corporal

Meditación sonido
Meditación sensaciones físicas
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

4. REGULACIÓN EMOCIONAL- aprenderemos a no quedarnos enganchados a las emociones difíciles, desarrollando la capacidad de observación de estas emociones, llegan, pasan por nuestra mente y se van..

PRACTICAS SEMANALES: Atención en la Respiración.

Meditación corporal
Meditación para regular tus emociones
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

5. ESTRÉS Y ANSIEDAD - Origen del estrés, cómo nos afecta, estrategias para afrontar el estrés, Ansiedad.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.
Meditación corporal
Meditación de la montaña
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

6. COMPASIÓN y AUTOCOMPASIÓN- Aprenderemos a tratarnos a nosotros mismos cómo tratamos a los demás cuando sufren.. con amabilidad sincera y cariño.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.
Meditación corporal
Carta "autoestima"
Meditación autocompasión y compasión
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

7.COMUNICACIÓN MINDFULNESS- trabajarás la comunicación consciente, base para la buena marcha de tus relaciones.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.
Meditación corporal
Meditación compasión
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

8.PLANIFICANDO COMPROMISOS – MINDFULNESS EN NUESTRO DÍA A DÍA.

Explicación del significado del "no hacer", y planificación de las cosas importantes de tu vida.

PRACTICAS SEMANALES:

Atención en la Respiración.
Meditación corporal
Meditación completa
Carta "las cosas importantes"
Yoga (elige clase en función de tu nivel)

BIBLIOGRAFÍA:

Kabat-Zinn,j. (2016). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós.
Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.
Collard, P. (2015). Las 8 sendas del mindfulness. Madrid: Gaia Ediciones.
Collard,P. (2015). Mindfulness para una vida compasiva. Barcelona: Ediciones Obelisco.
Simón, V. (2014). Aprender a practicar Mindfulness. Barcelona: Sello Editorial S.L.
Verni, K. (2015). Mindfulness práctico. Madrid: Gaia Ediciones.
Thera, N. (2015). El camino de la Atención. Madrid: Ediciones Librería Argentina

Comentarios. Debes estar registrado en "Mi cuenta" (abajo) para poder comentar.

Jueves, 05 Octubre 2017

Una experiencia muy provechosa. Te proporciona recursos para manejar las emociones de forma constructiva y te abre opciones más saludables de gestionar los problemas. El concepto de compasión y autocompasión, tan poco desarrollados en nuestra cultura te proporcionan paz y serenidad y la comunicación mindfulness mejora el modo en que te relacionas con los demás.

Un curso apasionante, con material de apoyo completo y con fundamento científico, unas explicaciones muy aclaratorias y material extenso para desarrollar diferentes facetas de la sanadora meditación. Atención personalizada y amable.

Un curso para escucharte, comprenderte y desarrollar recursos ante las dificultades.

Muy recomendable.

SARA IGLESIAS MOROÑO

