



INICIACIÓN AL MINDFULNESS

MINDFULNESS

Proponemos la práctica de la Atención Plena como un sistema de aprendizaje gradual para el desarrollo de la consciencia, consistente en la autorregulación de la atención, de una forma deliberada y sin preferencia, de manera que se mantenga sobre la experiencia inmediata, sea lo que sea que esté pasando y ello permita un reconocimiento incrementado de los acontecimientos corporales y mentales, sensaciones físicas, emociones y pensamientos, en el momento presente, adoptando una orientación caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación, con una actitud amable hacia tu experiencia.

APRENDIZAJE



El propósito primario de la meditación es hacerse consciente y familiarizarse con nuestro estado interior.

El propósito último es alcanzar la fuente de la vida y la conciencia

- Nisargadatta Maharaj -



DIRIGIDO A

El curso va dirigido a cualquier persona que quiera incrementar sus estados de bienestar y salud, tanto psicológica como física. A toda aquella persona que quiera tener un primer contacto con el Mindfulness. No es necesario tener conocimientos ni experiencia previa. Los participantes serán instruidos en los conceptos y prácticas básicas de la técnica.

..tu no eres lo que sucede, sino aquel a quien le sucede.

-Nisargadatta Maharaj-

PERSONAS



OBJETIVOS

Meditar es un aprendizaje progresivo, de modo que el objetivo de este curso es introducirte en la técnica básica del Mindfulness para que puedas integrarla en tu día a día y, posteriormente, puedas profundizar en sus técnicas más avanzadas.

Conocer en primera persona algunas de las diferentes prácticas del Mindfulness, así como tener la oportunidad de aclarar los posibles mal entendidos sobre esta técnica meditativa.

REFLEXIÓN

Medita con suavidad y gradualmente, paso a paso. Si te tranquilizas, acéptalo; si no te tranquilizas, también lo aceptas. Esa es la naturaleza de la mente. Debemos encontrar nuestra propia forma de practicar y mantenernos en ella con persistencia.

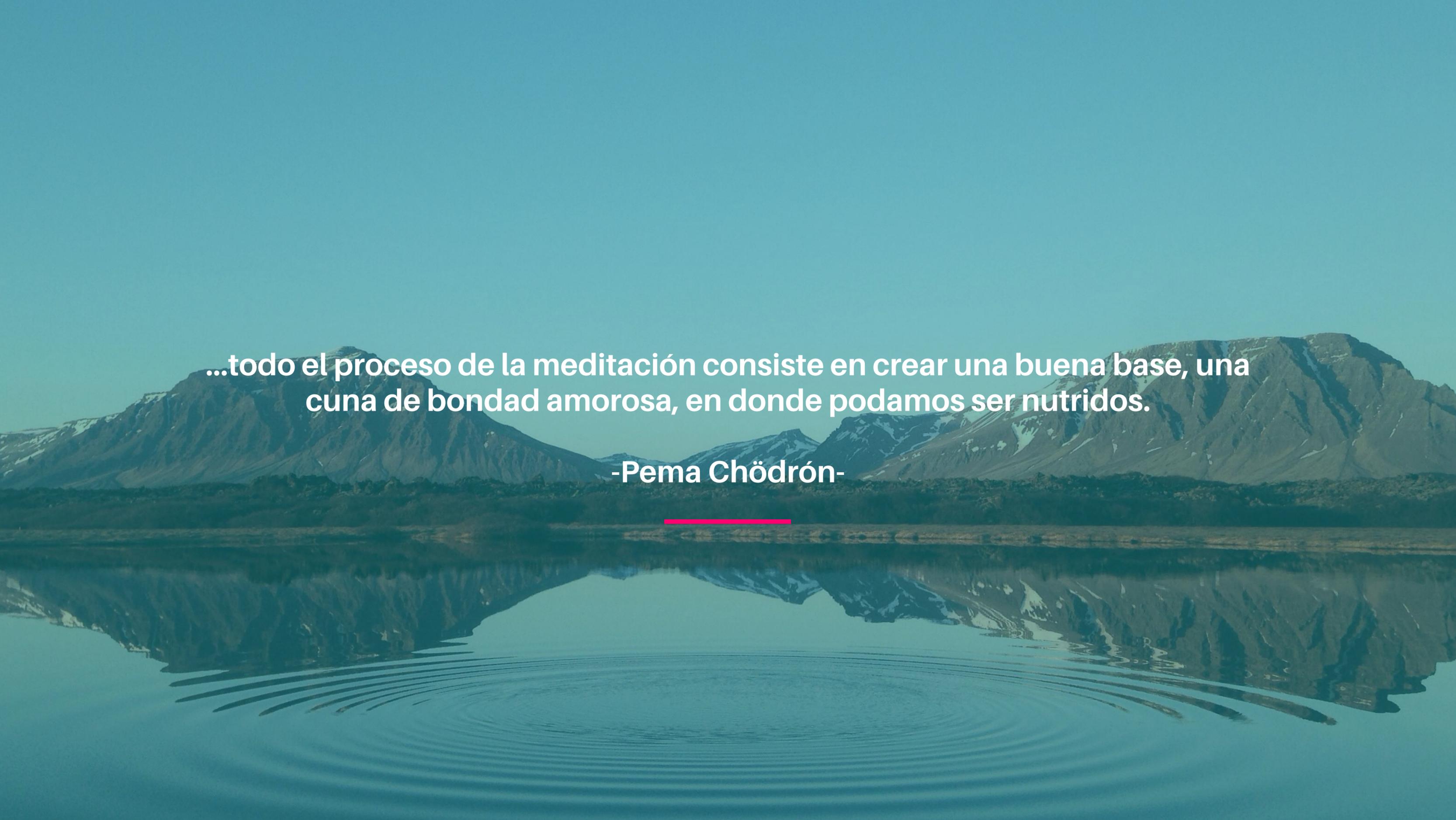
-Ajahn Chah-

METODOLOGÍA

El mindfulness es una técnica simple y fácil de practicar, siempre y cuando la persona practicante tenga las referencias oportunas tanto a nivel teórico, como práctico, que le permita un desarrollo sostenido y sostenible de su práctica. Para ello es necesario tener un ajuste de expectativas, con el fin de no ponerse o imaginarse objetivos inalcanzables o fantasías que lo único que pueden hacer es confundir y generar frustración, al tiempo que también se aprende la manera de afrontar los contenidos interiores y los desafíos que surgen durante la práctica de la meditación.

El curso es eminentemente práctico. Durante el mismo se hacen breves introducciones teóricas a las prácticas.

Una vez aprendida la técnica, cada uno podrá decidir si sigue practicando por su cuenta, se adhiere a otros planteamientos, a través de cursos de 8 semanas, grupos de prácticas o retiros.



...todo el proceso de la meditación consiste en crear una buena base, una cuna de bondad amorosa, en donde podamos ser nutridos.

-Pema Chödrón-

PROGRAMA

Introducción informativa
¿Qué significa meditar?
¿Qué no es Mindfulness? ¿Qué es el
Mindfulness?

Intención al practicar Mindfulness

Ejercicios prácticos

Problemas comunes de quien empieza la práctica

La autoobservación como motor para el cambio

Posturas durante la práctica

Ejercicios prácticos.

Movimientos Mindfulness

Ejercicios prácticos

La instrucción fundamental y sus consecuencias.

Experiencia primaria, experiencia secundaria

Ejercicios prácticos

PERFIL PROFESIONAL

JUAN MARTIN BEZOS

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK



Más información en www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional



Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS

www.juanbezosmindfulness.com