

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

La atención plena o Mindfulness, es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida.

Esta cualidad de conciencia es la base de toda vida creativa, ya que nos devuelve al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Mindfulness es la fuerza genuina para la transformación personal y social.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.

Por todo esto, *Shingyo, Instituto de Desarrollo y Contemplación* ha diseñado este *Programa Mindfulness*. Un recorrido práctico de introducción a las bases de la meditación formal e informal así como a los pilares que fundamentan el proceso de despertar la calidad de una mente despierta y atenta.

Este programa, bajo la supervisión e investigación de los profesionales que trabajan en él, desarrolla un plan de acción basado en los últimos estudios en neurociencia contemplativa que se hacen eco de la transformación producida en el cerebro y la consiguiente visión lúcida que repercute en nuestra relación con la realidad, tras incorporar, de manera orientada y metódica, las prácticas de Mindfulness.

CONTENIDOS

- ∞ Introducción a Mindfulness
- ∞ Introducción a la Meditación
- ∞ Mindfulness y cerebro (bases de neurobiología)
- ∞ Las 7 actitudes Mindfulness
- ∞ Respiración: regulación y presencia
- ∞ Conciencia del cuerpo y las sensaciones
- ∞ Embodiment o movimiento consciente
- ∞ Pensamiento y emoción
- ∞ Reacción vs respuesta
- ∞ Gestión consciente del tiempo y del cambio
- ∞ Compasión y Autocompasión
- ∞ Práctica formal y práctica informal
- ∞ Creación del propio plan de prácticas de continuidad

METODOLOGÍA

El Programa Mindfulness de introducción es un programa eminentemente práctico diseñado en **8 sesiones, de periodicidad semanal, de una hora y media cada una.**

Se desarrollará a través de **ejercicios y prácticas guiadas de Mindfulness**, con **presentaciones teóricas y espacios de diálogo y exploración** de las experiencias de los participantes.

OBJETIVOS

Iniciarse en la práctica de MINDFULNESS e incorporarla en nuestra vida cotidiana, En este curso adquiriremos recursos y aprenderemos una técnica que:

- ∞ Nos devuelve al Presente, liberándonos de las presiones del pasado y del futuro, reconectándonos con el disfrute, la sencillez y la vitalidad.
- ∞ Profundiza la comprensión de nuestros patrones reactivos.
- ∞ Favorece la flexibilidad y proporciona nuevas alternativas de acción.
- ∞ Mejora las relaciones interpersonales, la comunicación y la resolución de conflictos.
- ∞ Reduce el estrés y la ansiedad, situándonos en un estado de equilibrio, calma y serenidad.
- ∞ Nos sitúa en una nueva relación con la realidad y el mundo.

DIPLOMA

Al finalizar el programa se hará entrega de un **“Certificado de asistencia y aprovechamiento”**. Para recibir el certificado es imprescindible haber asistido a las 8 sesiones y estar comprometido con la práctica regular en casa de los ejercicios propuestos cada semana.

(En caso de necesidad de ausencia por causa justificada, se podrá no asistir a una de las ocho sesiones y ser apto para recibir el diploma.)