

CURSO AVANZADO

MINDFULNESS



saramataix | psicología&mindfulness



Este curso está dirigido a aquellas personas que ya han realizado un curso de Mindfulness o que quieren profundizar en su práctica personal y en la forma de estar presente abriendo la mente y el corazón.

La estructura del curso es de 8 sesiones más un retiro de fin de semana. Requiere una dedicación personal entre sesiones de prácticas formales e informales.

Temas a tratar en las sesiones:

1º sesión: Mindfulness del cuerpo. El valor de estar presente. Respiración como centro de mi práctica.

2º sesión: Mindfulness de la mente. Mente y consciencia. Estados mentales.

3º sesión: Mindfulness de las sensaciones. Sensaciones y emociones beneficiosas y perjudiciales.

4º sesión: El apego. El deseo. Tipos de apego.

5º sesión: La muerte como parte de la vida.

6º sesión: Profundizamos en La compasión

7º sesión: La aceptación y la autocompasión.

8º sesión: Cierre.