

# 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.