



MINDFULNESS Y NATURALEZA EN EL PRAE

OTOÑO 2018

Mindfulness o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, en el aquí y ahora, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas. Esta atención plena nos invita a aceptar y ver la realidad tal y como se nos presenta, sin filtros ni juicios.

Debido a que pasamos la mayor parte del tiempo perdidos en recuerdos del pasado y fantasías del futuro, casi siempre operamos en piloto automático y nuestra mente está en un lugar, mientras que el cuerpo está en otro. *Mindfulness* nos recuerda que, en el aquí y ahora, podemos tener la opción de elegir de forma consciente e intencionada como relacionarnos con nosotros y nuestras circunstancias.

BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- Incrementa el autoconocimiento.
- Ayuda a dormir mejor.
- Cuida el cerebro.
- Acrecienta la capacidad de concentración.
- Desarrolla la inteligencia emocional.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Mejora la capacidad para superar conflictos.
- Despierta la creatividad y la originalidad.
- Incrementa la compasión y la empatía.

DETALLES DEL CURSO

El curso incluye:

- 8 sesiones semanales de 90 minutos.
- Diversas propuestas de prácticas, para integrar y profundizar durante la semana lo trabajado en cada sesión.
- Seguimiento y apoyo a lo largo de toda la duración del curso.

Coste: 55 €.

Fechas: 8, 15, 22 y 29 de octubre, y 5, 12, 19 y 26 de noviembre.

Horarios: de 16:15 a 17:45 o de 18:00 a 19:30.

FACILITADORA

Talleres impartidos por **Carmen Gómez Lorenzo**, Profesora de Educación Primaria, Especialista universitaria en Educación Mindfulness para familias y educadores y Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos.