

# MINDFULNESS

## Duet Cotxeres – Edición Otoño 2018



### PRÓXIMOS CURSOS

Gracias a la buena acogida que tuvo la primera edición del curso de Mindfulness en Duet Cotxeres este otoño abrimos una nueva edición:

### **Curso de Mindfulness Duet Otoño 2018**

Curso de Mindfulness de 8 semanas orientado a mejorar la atención, reducir el estrés y desarrollar más bienestar y armonía en la vida de uno mismo-a y en la de los demás. Un programa de entrenamiento de la mente, a través del cuerpo, que te permitirá incorporar nuevas habilidades y actitudes más positivas y eficaces en tu vida personal y profesional.

#### Edición Viernes Tarde

**Fechas y horario:** los viernes, del 19/10 al 14/12 de 2018, de 19:00 a 20:45h

**Calendario de las sesiones:** los días 19 y 26 de octubre; 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre; 14 de diciembre

**Día de práctica intensiva:** sábado 1 de diciembre, de 10 a 14h

**Sesión informativa del curso, abierta y gratuita:** viernes, 5 Octubre, a las 19h

**Facilitador:** Daniel Cadena López (Instructor Mindfulness MBSR acreditado e inscrito en la Asociación de Instructores profesionales Mindfulness MBSR; Fisioterapeuta y técnico de Duet Sports Cotxeres)

#### Precio, número de plazas, reserva y lugar

**Precio:** el precio de este programa de 18h es de 150 €. Este precio incluye las prácticas del curso en formato de audio y material de lectura.

**Plazas:** Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud (máximo 12 personas)

**Reserva de plaza:** requiere el pago del curso y rellenar la hoja de inscripción

**Lugar:** Duet Cotxeres Borbó. c/ Ramón Albó 41-57 (Sala 1)

#### **Mindfulness o Atención Plena**

Mindfulness (Atención Plena o Conciencia Plena) es una manera particular de prestar atención. Es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar mediante sencillas prácticas.

Los cursos y los programas de entrenamiento basados en Mindfulness están cada vez más presentes en ámbitos como el de la salud, la educación, el deporte o la empresa, y facilitan el desarrollo progresivo de este tipo especial de prestar atención, que permite a la persona adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces, y desarrollar más armonía en su vida y en la de los demás.

#### **Curso de Mindfulness Duet**

El curso de Mindfulness Duet es un programa en el que durante 9 semanas se va entrenando la Atención Plena o Mindfulness.

Las sesiones combinan una práctica de Mindfulness (ejercicios de atención, relajación, meditación, movimientos conscientes de tipo Hatha yoga), y una explicación y diálogo sobre el tema de la semana.

Es un curso práctico, en el que es importante el trabajo personal entre sesiones, y en el que se pone especial interés en llevar lo que se va viendo en cada sesión a la vida diaria de cada participante.

### La formación incluye:

- **8 Sesiones Presenciales:** 8 sesiones en las que se presentarán los contenidos de cada sesión y las prácticas de Mindfulness a realizar durante la semana.
- **1 sesión de práctica intensiva:** se realizará un sábado, de 10 a 14h, donde se recogen todas las prácticas que se han ido viendo durante el curso.
- **Material complementario:** la prácticas del curso en formato audio y material de lectura

También, antes de empezar la formación, se hará **una sesión informativa** en la que se presentará la información esencial del programa. Se recomienda la asistencia a los inscritos al curso.

### Contenidos de las sesiones

- Sesión 1: Qué es Mindfulness y cómo empezar a practicarlo.
- Sesión 2: Mindfulness y pensamientos. Calmar la mente.
- Sesión 3: Mindfulness y Emociones: emociones en acción.
- Sesión 4: Mindfulness y Emociones: regulación emocional.
- Sesión 5: El estrés.
- Sesión 6: Respondiendo al estrés. Cultivando resiliencia.
- Sesión 7: Comunicación consciente.
- Sesión 8: Día de práctica intensiva.
- Sesión 9: Integración y cierre.

### Beneficios

Los cursos o entrenamientos basados en mindfulness, acompañados de una práctica regular, suelen tener un impacto positivo en 3 ámbitos principales:

- **Bienestar, salud física y psicológica:** ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, la irritabilidad, la fatiga, el burn-out. Reduce el malestar causado por el dolor. Facilita el refuerzo del sistema inmunitario del organismo y un funcionamiento más equilibrado de los sistemas cardio-respiratorio y digestivo.
- **Competencias y actitudes personales más positivas y eficaces:** disminuye el ruido mental (el darle tantas vueltas a las cosas), desarrolla la capacidad de estar más atentos y concentrados, mejora habilidades de inteligencia emocional y social como la regulación emocional, la escucha y la comunicación. Facilita la creatividad y una mejor toma de decisiones. Desarrolla la resiliencia (la capacidad de recuperar antes el equilibrio en las situaciones difíciles).
- **Relaciones personales:** mayor presencia y conexión con las personas, empatía, confianza y paciencia.

### Destinatarios

Este curso se ofrece en abierto, destinado a aquellas personas que quieran reducir el estrés, mejorar el bienestar, la presencia, la atención y la capacidad de relación con los otras personas.

### Más iformación, reservas e inscripciones:

Duet Cotxeres: c/ Ramón Albó 41-57 (telf. 93-114 50 75)-Daniel Cadena (630131469)