

Entrenamiento Mindfulness

Entrenamiento
Seis Semanas



de Atención
Plena

ABRIL 2021 / NIKETAN YOGA

Programa Entrenar la Mente

ESTADO MINDFULNESS

ATENCION PURA

MINDFULNESS, ¿QUÉ ES? El mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.

La meditación mindfulness ¿que es? Según Jon Kabat Zinn (1994), el mindfulness es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar.

Mientras que para Vicente Simón (2007), uno de los máximos representantes del mindfulness en España, es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

El mindfulness nace de las tradiciones orientales, especialmente del budismo y, concretamente, de la meditación vipassana. El origen del mindfulness se remonta 2.500 años atrás, cuando Siddharta Gautama perfeccionó una práctica religiosa y filosófica que tenía como esencia el mindfulness.



A photograph of a man in profile, looking upwards, standing in a field of tall grass. The scene is captured during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the grass and the man's face. The background shows a clear sky with some wispy clouds.

¿En qué consiste el Entrenamiento?

A lo largo de las Seis Semanas de Entrenamiento, nos adentraremos en la técnica de Mindfulness o Atención Plena, a través de la práctica y la teoría.

El entrenamiento es virtual, en simultáneo, a través de la plataforma Zoom. Se compone de 6 (seis) encuentros en total, llevándose a cabo un encuentro por semana, con una duración de 2 horas.

Este programa de entrenamiento está dirigido a toda persona que quiera recuperar ese estado de atención naturalmente vital, que el estilo de vida, exigencias cotidianas, vorágine de la ciudad nos ha obligado a relegar, desatender, olvidar.

**Cuanto más te conoces, más claridad hay.
Krishnamurti.**

Programa del Entrenamiento:



SEMANA 1. Herramientas con las que contamos y que siempre están disponibles.

SEMANA 2. Armonizar mente y cuerpo.

SEMANA 3. Descubrir el observador testigo neutral. Y cultivarlo es el aprendizaje que vamos adquiriendo.

SEMANA 4. Emociones ¿qué son? qué nos brindan, que descubrimos cuando las exploramos... Miedo, Ansiedad.

SEMANA 5. El poder de simplificar, habitar el silencio.

SEMANA 6. Diferenciar Discernimiento juicio; paciencia pasividad; darnos cuenta como cultivar un estado de mayor ecuanimidad, armonía.

Info completa Entrenamiento:

Comienzo Sábado 17 de Abril (Seis Sábados consecutivos)

Horarios: 11:30 a 13:30 en Vivo por Plataforma Zoom

Instructora: Patricia Dellacha

Valor del Entrenamiento: \$5000 (transferencia o
Mercadopago) (Promoción 2 por 1 si se inscriben de a dos
personas juntas)

“Cuanto más te conoces,
más claridad hay.”
Krishnamurti.

NIKETAN YOGA



www.niketanyoga.com