

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 at sunset. The warm light of the setting sun creates a golden glow on the grass and the man's face. The background is a soft, hazy sky with some distant trees.

¿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.

Guia:

Patricia Dellacha

Formada como instructora del programa MBSR (mindfulness basado en la reducción de estrés) formato original diseñado por Jon Kabat-Zinn y dictado por Asociación Visión Clara (Clara Badino). Formación en la Vocación Humana Dr. Bernardo Nante (articulación saberes antiguos y contemporáneos de la filosofía, la religión y la psicología, aporte teórico y práctico de las tradiciones de Oriente y Occidente). Formada con Bettina Muraña, maestra de logoquinesis (conocimiento del movimiento). Curso Básico de Teatro de Presencia Social (SPT - Teoría U). Desde el año 2013 acompaño a incorporar prácticas de autoconocimientos, entrenamiento mindfulness.



Info completa Entrenamiento:

Comienzo Sábado 4 de Septiembre (Seis Sábados consecutivos)

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

Instructora: Patricia Dellacha

Valor del Entrenamiento: \$5500 (transferencia o Mercadopago)

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

NIKETAN YOGA



www.niketanyoga.com