

“ESTAR EN LO QUE HACES, MIENTRAS LO HACES” THICH NHAT HANH

ENTRENAMIENTO MINDFULNESS VIRTUAL

SABADOS 11:30 A 13:30

Seis (6) Encuentros (Comienza el 14/11)

Instructora Patricia Dellacha

niketanyoga@gmail.com para obtener más
información.

Programa Entrenar la Mente

ESTADO MINDFULNESS ATENCION PURA

A quienes está dirigido? 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.

En qué consiste? 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.

Cómo son los encuentros semanales? Cada encuentro está conformado tanto por Teoría como por Práctica. Donde la Práctica es el mayor aprendizaje ya que es una experiencia no verbal, sentida.

Beneficios que obtendrás: El entrenamiento que se da de adentro hacia afuera. Te permite tomar consciencia de los propios límites, re-establecer las capacidades naturales con las que contás: el Discernimiento, la Ecuanimidad, la Paciencia, la Tolerancia, la Comprensión y la plena Consciencia.

Cambiar Hábitos, al darnos cuenta a través de la experiencia, vivencia que son obsoletos.

Disfrutar de lo simple cuando decido realizar la actividad con plena atención.

Darme cuenta, a vivir los estados internos, como lo que son, momentáneos, cambiantes.

Se abre una ventana, una puerta, un portón, a saber que soy quien elige como caminarlos.

Darme cuenta cuando estoy en piloto automático y cambio a presencia, lo que esté viviendo agradable o desagradable, tiene formas, colores, diferentes ya que son los que elijo adoptar.

Darme cuenta cuando decir alto, con amabilidad, con respeto, es una respuesta sentida y pensado.

Darme cuenta que las adecuadas decisiones necesitan del silencio donde se reúnen en coherencia el pensar y el sentir.

Darme cuenta como liberar las emociones poco gratas sin lastimarme.

Darme cuenta que el sentido del humor es un gran compañero siempre.

Y la infinidad de Darse cuenta que cada uno descubre cuando estamos viviendo en estado de presencia, Mindfulness.

Materiales: el entrenamiento incluye audios (5) para las prácticas diarias.

Valor: \$3.400 (BENEFICIO 2 por 1 hasta el 11/11)