



El **programa d'entrenament** en *mindfulness* va dirigit bàsicament a millorar l'atenció, potenciar el benestar i dotar-nos de més recursos per afrontar les situacions, sovint complexes, que ens depara la vida tant en l'àmbit personal com en el professional.

Hem de ser conscients que allò que ens provoca malestar o ansietat no són tant els esdeveniments en si mateixos sinó les emocions i creences que hi vinculem. Ens cal entrenar la capacitat de parar i "veure" abans d'actuar. Així aprendrem a respondre en lloc de reaccionar comportant-nos cada vegada de manera més positiva i eficaç.

## **CURS DE MINDFULNESS**

#mindfulnessatencióplena

**Dates:** del 2 de febrer al 9 març 2018

Divendres de 18 h a 20h

T'oferim un programa d'entrenament en atenció plena, la clau per viure en el present.

**La pràctica regular del mindfulness millora l'estat físic, mental, emocional i interior, allunyant-nos de l'estrès i afavorint el benestar**

*"Mindfulness significa prestar atenció de una manera especial: intencionadament, en el momento presente y sin juzgar"*

- Jon Kabat Zinn -

Les sessions són pràctiques i interactives, per tal d'anar descobrint i comprenent els processos de la ment i del cos, per això combinarem explicacions, dinàmiques i exercicis d'atenció, relaxació, moviment conscient tipus yoga i meditació.

Els **temes** de les sessions són:

- 1- Què és el *mindfulness*. Com funciona l'atenció?
- 2- La percepció condiona la realitat ?
- 3- Reconèixer i regular les emocions
- 4- Com l'estrès ens afecta. Responem o reaccionem ?
- 5- Comunicació conscient. Gestió del temps
- 6- Cuidar-se. Integrem *mindfulness* a la nostra vida

Impartit/facilitat per

### **Eva Mestres Navarro**

Instructora pràcticum Mindfulness based stress reduction (MBSR)  
Programa Mindful Self- Compassion (MSC)  
Curs Internacional de Mindfulness en Educació. Escoles Despertes.  
Certificat Intl Coaching PNL amb John Grinder  
Master Coaching – PNL  
Master - Practitioner PNL  
Trainer PNL  
Diplomada en Ciències Econòmiques i Empresarials

**Organitza ESPAI SINÀPTIC** [www.espaisinaptic.com](http://www.espaisinaptic.com)

**Contacte i més informació** [info@espaisinaptic.com](mailto:info@espaisinaptic.com)

### **Dolors Ortuño Gadea**

Programa Mindful Self-Compassion (MSC)  
Mindfulness based stress reduction (MBSR)  
Certificat Intl Coaching PNL amb John Grinder  
Master-Practitioner PNL  
Terapeuta en Respiració conscient integrativa  
Master en Mediació i Resolució de Conflictes (U.R.LI)  
Professora de Llengua i Literatura Catalanes  
LLicenciada en Història (U.A.B)