



ESANA YOGA



# TALLER MINDFULNESS MBSR

Sesión informativa gratuita:  
**-24 de enero-**

Inicio de taller en febrero

Imparte  
*Karina*



# MINDFULNESS

Mindfulness puede definirse como la cualidad de prestar atención al momento presente y observarlo sin juzgar. Es curioso que el término a primera vista nos haga pensar que habla de “mente llena”, sin embargo, su traducción Atención Plena o Conciencia Plena va mucho más allá de pretender llenar o vaciar la mente. Los pensamientos existen y la mente siempre está en funcionamiento, como nuestro corazón o nuestra respiración.

Mindfulness nos enseña a vivir el presente tal y como es, observar nuestros pensamientos y qué sentimos en cada momento, sea ante una situación agradable o desagradable. Porque la vida está llena de instantes que nos gusten o no hemos de experimentar y vivirlos tal y como son.

Obtener la capacidad de parar y observar sin juzgar, nos otorga la oportunidad de poder elegir como queremos responder en cada momento en vez de reaccionar y por tanto de hacernos sentir más satisfechos con nuestros actos y con los resultados.

En definitiva, Mindfulness nos devuelve el timón de nuestra vida, el mando de nuestros pensamientos para que decidamos qué y cuándo queremos hacer con ellos.

## ORIGEN DEL PROGRAMA

Origen del programa de reducción de estrés basado en Mindfulness MBSR El programa de reducción de estrés basado en Mindfulness o MBSR según sus siglas en inglés (Mindfulness Based Stress Reduction), es un programa de 8 semanas de duración, diseñado por John Kabat-Zinn y su equipo, en el Centre for Mindfulness del hospital de Massachusetts.

MBSR no es ningún tipo de terapia, es lo que se denomina, una intervención psicoeducativa, cuya finalidad es aprender a identificar y reducir las causas que producen el estrés en cada uno de nosotros. Este programa es adecuado para cualquier persona que tenga interés en mejorar la calidad de vida, reforzar su salud, aumentar la concentración, reducir el estrés y sus consecuencias y ganar eficacia en su trabajo y en su vida cotidiana.

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El programa de reducción de estrés basado en Mindfulness, se imparte en sesiones semanales de 2,5 horas de duración durante 8 semanas más un día de práctica intensiva de 8 horas, el resto del programa se estructura de la siguiente manera:

- 1.- Origen de Mindfulness y fundamentos de la Atención Plena
- 2.- La Percepción y sus valores generales
- 3.- Gestión e Inteligencia Emocional
- 4.- Mecanismos Físicos del Estrés
- 5.- Estrategias para Afrontar el Estrés
- 6.- Comunicación Consciente
- 7.- Gestión del Tiempo
- 8.- Integrar Mindfulness en tu vida cotidiana y Despedida

Todas las sesiones incluyen una parte de teoría, dinámicas de grupo y una parte práctica. Se incluyen el material completo para la realización de las prácticas tanto en las sesiones como en casa que se asignan durante la semana. Durante las primeras sesiones (1 a 4), nos basaremos en el desarrollo de la calma física y mental, como base necesaria para responder efectivamente a los desafíos diarios cultivando la capacidad de parar y ver.

El segundo bloque de sesiones (5 a 8) es para perfeccionar estas habilidades y desarrollar la capacidad de incluirlas en nuestro día a día. Fomentando así, la comprensión hacia nosotros mismos y aprendiendo a elegir la respuesta adecuada. La participación en el programa implica, ser responsable y comprometerse a la asistencia a las sesiones y dedicar, si fuera posible, aproximadamente 45 minutos al día para realizar diversos ejercicios de relajación, observación y estiramientos, que garantizan la reducción del malestar y el estrés.

La práctica es imprescindible para la obtención de resultados de reducción de estrés con este programa. Aunque queda a criterio del participante cómo realizar los ejercicios propuestos, de acuerdo con sus posibilidades físicas.

# SESIONES, FECHA Y PRECIO

- Sesión Informativa 24 de enero a las 19.00 : Tendrá una duración aproximada de una hora y media e incluye una práctica sencilla.
- Sesiones del programa. Todas las sesiones serán Viernes de 19 a 21,30

- 1.viernes 7 de febrero
- 2.viernes 14 de febrero
- 3.viernes 21 de febrero
- 4.viernes 7 de marzo
- 5.viernes 14 de marzo
- 6.viernes 21 de marzo
- 7.viernes 28 de marzo

Sesión de práctica intensiva, será un sábado entre las sesiones 5 y 7, la fecha concreta se acordará con el grupo en la primera sesión.

**El precio del programa será 295€,  
el precio incluye el material teórico y práctico más  
la sesión de práctica intensiva.**

---

**ESANA YOGA**

*C/ Jerónimo Hernández 4, Sevilla 41003*

*+34 628 065 483*

