



<b>NOMBRE DEL TALLER:</b> MINDFULNESS	
<b>HORARIO:</b> * Viernes de 10:00 a 12:00 h	<b>NIVEL:</b> Iniciación
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> C.C. PILAR MIRÓ	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer y desarrollar técnicas de respiración y observación que nos ayuden a trabajar la consciencia y la concentración.</li><li>- Conectar con nuestro silencio y escucha interior para atender nuestro cuerpo, pensamientos y emociones.</li><li>- Regular nuestro estrés para vivir de una forma más relajada y acorde a nuestras necesidades.</li><li>- Reconocer nuestras respuestas automáticas para hacerlas conscientes y que esto nos sirva para afrontar con una actitud diferente los conflictos y las adversidades.</li><li>- Descubrir las creencias y miedos que a veces nos tienen atrapadas.</li><li>- Aceptar las circunstancias y limitaciones sin juicio para aprender a valorar y a agradecer.</li><li>- Aumentar la confianza, respeto y compasión por nosotros mismos y los que nos rodean.</li></ul>	
<b>METODOLOGÍA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se trabajará sobre los diferentes conceptos, prácticas y actitudes de la técnica Mindfulness. Las clases tendrán una parte teórica y otra parte práctica. Normalmente se realizarán prácticas de corta duración, al principio y al final de la sesión y el contenido teórico se desarrollará durante la parte principal. Cada día nos centraremos en un tema para abordarlo de forma amplia y poder profundizar en él según las necesidades del grupo. La participación por parte de los alumnos/as es fundamental, se buscará un continuo intercambio de opiniones para que la experiencia sea lo más enriquecedora posible.</li></ul>	
<b>¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Practicar mindfulness implica aprender a meditar y desarrollar una actitud diferente ante la vida.</li><li>- Las prisas, el cansancio, las continuas obligaciones y un sinfín de elementos estresantes forman parte de nuestra rutina y esto es algo que nos aleja de lo realmente importante y que nos va deteriorando poco a poco.</li><li>- Desarrollaremos nuestra capacidad de observación y concentración para tomar consciencia de cómo es nuestro día a día.</li><li>- Reconoceremos la importancia de atender nuestro cuerpo como se merece y aprenderemos a dosificar nuestra energía y si es necesario recuperarla, para poder realizar las tareas que nos propongamos.</li><li>- Aprenderemos a gestionar nuestros pensamientos y emociones para darnos cuenta de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestro entorno.</li><li>- Cultivar la paciencia, aprender a aceptar sin juzgar continuamente o aumentar nuestra capacidad para agradecer y amar son cualidades que debemos desarrollar para vivir una vida más tranquila y equilibrada.</li></ul>	
<b>INDUMENTARIA PROPUESTA:</b> Ropa cómoda	
<b>MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una libreta y bolígrafo para hacer anotaciones.</li></ul>	
<b>MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Colchonetas, tacos de Yoga para poder sentarse en ellos, alguna silla por si alguien no pudiera sentarse en el suelo, una pizarra y poder hacer impresión de contenido; 1 hoja por alumno/a cuando la sesión así lo requiera.</li></ul>	