



# MINDFULNESS TALLER DE 8 SEMANAS

Ángel Cortés

PROGRAMA DE 8 SEMANAS MINDFULNESS c/Rambla Castell 31



## **TALLER DE 8 SEMANAS DE MINDFULNESS**

### **OBJETIVOS DEL TALLER:**

- . Conocimientos básicos del estrés y de la ansiedad.**
- . Introducción a la meditación.**
- . Consciencia corporal.**

### **ENCUADRE DE LOS TALLERES:**

Cada sesión será de dos horas con un total de ocho sesiones (una semanal). Para iniciar el taller será necesario un mínimo de 8 alumnos. Lugar en kaizen Dojo, c/Rambla Castell 31 Vilanova i la Geltrú.

### **PROGRAMA TALLER DE MINDFULNESS:**

#### **SEMANA 1, Introducción del Mindfulness.**

- Presentación y bienvenida.
- Ejercicio de la uva pasa y los 5 sentidos.
- Posturas de meditación.

#### **SEMANA 2, La mente dualista.**

- Compartir experiencia de los ejercicios propuestos.
- Meditación de situación.
- El pensamiento en el presente y en el futuro.
- Escáner corporal.

#### **SEMANA 3, ¿Qué es el estrés?**

- Compartir experiencia de los ejercicios propuestos.
- Meditación de situación.
- El estrés y sus mecanismos.
- Estiramientos de cadenas musculares con atención plena.

#### **SEMANA 4, Lidiar con las emociones.**

- Compartir experiencia de los ejercicios propuestos.
- Meditación de situación.
- Trabajo de meditación con las emociones.

#### **SEMANA 5, Atención a los patrones de reacción.**

- Compartir experiencia de los ejercicios propuestos.
- Meditación de situación.
- Meditación, utilizando como ancla los (cinco sentidos).
- La observación de patrones de reacción.

#### **SEMANA 6, Mente y cuerpo como un todo.**

- Compartir experiencia de los ejercicios propuestos.
- Meditación de situación.
- Estiramiento de cadenas musculares con atención plena.
- La mente-cuerpo.
- Meditación.

#### **SEMANA 7, Salida a la naturaleza.**

- Caminar conscientemente.
- Meditaciones en el bosque.
- Compartir.

\*día de práctica en la naturaleza.

#### **SEMANA 8, Cierre del taller.**

- Meditación de situación.
- Compartir.
- Revisar y compartir los planes de acción realizados durante el curso.
- Cuestionario de reflexión del curso.
- Cierre del taller.

\*Se ruega puntualidad, llegad mínimo 10 minutos antes de la hora.

Por favor, desconectar los teléfonos durante las clases, así como no ausentarse de la misma para fumar, comer o ir al baño. Estamos seguros que podremos cumplir estas sencillas normas de compromiso.

Muchas gracias.

Ángel Cortés.