

Meditar cada día, integrando la meditación en tu vida

Curso práctico impartido por instructores certificados y experimentados

Barcelona, 10 sesiones: lunes de 19:30-21:00h, 30 sep - 9 dic de 2019

¿Cómo es el curso “Meditar cada día”?

A lo largo de 10 sesiones de 1:30h, el foco principal será la práctica de ejercicios de meditación y la indagación en grupo sobre la experiencia. Se comentarán los diferentes aspectos relacionados con la meditación (actitud, distracciones, obstáculos...) y como relacionarnos con ellos. El curso incluye un plan de práctica diaria en casa mediante meditaciones guiadas (audios) y ejercicios sencillos, lo que requiere el compromiso del participante.

Dirigido a personas que desean iniciarse en la meditación, asentar o retomar su práctica y a los que desean meditar en grupo. No es necesario tener conocimientos previos; impartición laica, libre de connotaciones religiosas.

Temas que se trabajan durante el curso

- ¿Qué es y qué no es la meditación?
- Beneficios de la meditación (evidencia científica)
- Consejos prácticos para meditar
- Aprenderás diferentes ejercicios de meditación
- Reconocer los obstáculos para la meditación
- Integrar la meditación en la vida cotidiana

Ejercicios de meditación que se enseñan y practican

- Atención a la respiración (concentración)
- Escaneo corporal (consciencia corporal)
- Presencia abierta (ver con claridad)
- Meditación caminando
- Meditación en movimiento (tipo yoga o chikung)
- Meditación amabilidad y compasión
- Otras meditaciones guiadas

Sobre los instructores

Imparten: Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg.
Instructores de meditación experimentados y certificados en diferentes protocolos de mindfulness (MBSR, MBCT, MEE, MES), formadores supervisores de instructores de mindfulness en el Método Eline Snel.



FECHAS Y HORARIO

Lunes de 19:30-21:00h
30 de septiembre
7, 14, 21, 28 de octubre
11, 18 y 25 de noviembre
2 y 9 de diciembre

LUGAR

Barcelona

COSTES

185€

INCLUYE

10 sesiones de 1:30h
documentación
meditaciones guiadas
grupo reducido: max 15

¿PARA QUÉ VENIR?

Aprender a meditar
Conocerse mejor
Consciencia corporal
Descanso mental
Regular las emociones
Autocompasión
Gestionar ansiedad y estrés
Mejorar la concentración
Aprender a cuidarse

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y
Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/meditar>