***EL PODER TRANSFORMADOR DEL MINDFULNESS***

En el curso intensivo de Mindfulness aprenderás a utilizar las diferentes técnicas de meditación y movimiento consciente para que las puedas utilizar en tu día a día nada más finalizar el curso, ayudándote a gestionar la ansiedad, el estrés , los estados de ánimo y a mejorar la salud de todo el organismo.

Objetivos del curso

* Aprender a mejorar los momentos de calma y bienestar físico y mental, aprendiendo a relajarte cuando tú quieras.
* Mejorarás tu atención y concentración.
* Trabajarás algunos de tus condicionamientos y respuestas automáticas.
* **Reducir** los síntomas de **la ansiedad el estrés, la depresión y evitar su reaparición.**
* Aprender a regular y manejar nuestras emociones y pensamientos, aumentando la Inteligencia Emocional.
* Responderás y no reaccionarás a las situaciones difíciles.
* Mejorará tu salud, energía y vitalidad.
* Aumentará tu **consciencia corporal** .
* Tendrás mayor equilibrio mental, serenidad y paz.
* Mejorará tu alegría y entusiasmo en la vida.
* Verás tus patrones de pensamientos.
* Mejorarás tus relaciones personales al aumentar tu capacidad de **empatía.**
* Aprenderás a **vivir el presente.** Será un inicio a tu propia meditación.

¿Cómo es el curso de Mindfulness?

* El curso se realiza en **un solo día,** un sábado, 6 horas,
* Horario de 10 a 18 horas, con un descanso para comer a medio día, de 14 a 15:15, hay muchos sitios para comer alrededor.
* El curso es teórico y práctico, para que las personas conozcan que ocurre en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo y aprendan las formas de llevarlo a la vida cotidiana.
* Al finalizar el curso se enviarán todos los materiales que acompañan la teoría y prácticavistas en el curso: audios con las prácticas para casa, vídeos, textos, todo para que al día siguiente puedas seguir aprendiendo lo visto en el curso.

 Inversión: 70 Euros Contacto: Andrés Marcos Sanchez. Tel. 616144538

Evidencia

* Aumenta concentración y atención , (Schaufeli et al., 2002).
* Reduce ansiedad, estrés y depresión.
* Aumenta calma y claridad (Astin, Bishop y Cordova, 2005).
* Disminuye la ansiedad  (Davies, 2008).
* **Potencia memoria.**
* Mejora del vigor, aumento de energía y resistencia al trabajo, (Schaufeli et al., 2002).
* Aumento de la dedicación y motivación  (Schaufeli et al., 2002).
* Mejora manejo efectivo de situaciones difíciles (Barnes y col. 2003).
* Disminuye la reactividad e impulsividad (Wachs y Cordova, 2007).
* Mejora **autocontrol** (Wachs y Cordova, 2007).
* Mejora gestión de emociones y pensamientos y su reconocimiento (Hayes, 2002; Cohen-Katz et al., 2005).
* Aumenta la aceptación sana de las emociones, en vez de su evitación o supresión (Hayes, 2002).
* Mejora su relación con los demás, así como la empatía (Gauntlett-Gilbert, 2008).
* Mejora el trato que se da a uno mismo, volviéndose más amable (Gauntlett-Gilbert, 2008).
* Reduce la hiperactividad (Sugiura, 2003).
* **Mejora la memoria** (University of California – Santa Barbara, 2013).
* Mejora del rendimiento académico (European Journal Education Psychology , León, B., 2008).

Referencia

En los últimos años se han multiplicado las investigaciones en Mindfulness y en MBSR, publicadas en diferentes universidades *(como Harvard University, Stanford University, Massachusetts General Hospital, Oxford University, Bangor University, Duke University Dana-Farber Institute ) y revistas de psicología y medicina. y publicadas en revistas como Psychosomatics, American Journal of Psychiatry, General Hospital Psychiatry, Journal of Pain and Symptom Management, Archives of Internal Medicine, etc.*