

Programa del Taller de Mindfulness



Nivel principiantes

5 Sesiones de 1.5 horas cada una
Duración Total: 7.5 horas

Este taller está diseñado para brindarte herramientas y prácticas de mindfulness que te ayudarán a reducir el estrés, mejorar la concentración, calmar la mente.

A lo largo de 5 sesiones, aprenderás a integrar la atención plena en tu vida cotidiana, a reconocer tus emociones y necesidades, y a cultivar un estado de paz y bienestar en tu día a día.

Objetivos del Taller

- **Conectar con el momento presente:** Desarrollarás la capacidad de estar plenamente presente en tus actividades cotidianas.
- **Reducir el estrés:** Aprenderás técnicas efectivas de relajación y meditación para gestionar el estrés.
- **Aumentar la autocompasión:** Fomentarás una actitud de aceptación y amor propio.
- **Mejorar el bienestar emocional:** Cultivarás un estado emocional positivo y equilibrado.
- **Fomentar la conciencia corporal:** Aprenderás a escuchar las señales de tu cuerpo y a liberar tensiones.

Sesión 1: Introducción al Mindfulness

Objetivo: Comprender qué es el mindfulness y por qué es importante en nuestra vida.

Contenido:

- **¿Qué es Mindfulness?:** Definición y principios básicos.
- **La mente como generadora de pensamientos:** Cómo la mente nos distrae y nos desconecta del momento presente.

- **El impacto del estrés y la importancia de la atención plena:** Reconocer cómo la mente influye en nuestras emociones y salud.
- **Ejercicio práctico de respiración profunda:** Tomar conciencia de la respiración, activar el sistema nervioso parasimpático y liberar tensiones.
- **Aplicación del mindfulness en la vida cotidiana:** Estrategias para integrar mindfulness en actividades diarias como caminar, comer o trabajar.

Sesión 2: Meditación centrada en el autoconocimiento y amor propio

Objetivo: Desarrollar una mayor autocompasión y conexión con uno mismo.

Contenido:

- **Importancia del autoconocimiento:** Ser consciente de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.
- **Ejercicios de autoobservación:** Observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgar.
- **Meditación “Yo soy”:** Mantener la atención en el área del pecho para conectar con nuestro ser interior, promoviendo el amor propio.
- **Visualización positiva:** Verte a ti mismo/a con respeto, admiración y amor.
- **Ejercicio práctico:** Reflexionar sobre lo que nos gusta de nosotros mismos y cultivar una actitud de gratitud.

Sesión 3: Conexión con los sentidos

Objetivo: Aumentar la conciencia sensorial y la capacidad de estar presente.

Contenido:

- **El poder de los sentidos en la práctica de mindfulness:** Observar cómo los sentidos nos conectan con el momento presente.
- **Ejercicio práctico:** Experimentar con una mandarina, observando, oliendo, tocando y saboreando con atención plena, sin juzgar ni categorizar.
- **Reflexión sobre la experiencia:** Cómo estar presentes en lo que percibimos nos ayuda a liberar la mente y reducir el estrés.
- **Integración de los sentidos en la vida diaria:** Técnicas para estar más consciente en actividades cotidianas, como comer o caminar.

Sesión 4: Meditación centrada en la compasión

Objetivo: Cultivar la compasión hacia uno mismo y los demás.

Contenido:

- **¿Qué es la compasión?:** Definición de la compasión y cómo nos ayuda a mejorar nuestra salud mental y emocional.
- **Meditación de compasión:** Llevar la atención al corazón y enviar pensamientos de amor y bienestar hacia nosotros mismos y los demás.

- **Ejercicio de visualización:** Visualizar a un ser querido y enviarle pensamientos de felicidad y paz.
- **Extensión de la compasión:** Visualizar a una persona neutral y luego a alguien con quien tengamos conflicto, enviando pensamientos de compasión hacia ellos.
- **Ejercicio práctico:** Realizar afirmaciones positivas hacia uno mismo/a para cultivar el amor y la aceptación.

Sesión 5: Manejo del estrés y conciencia corporal

Objetivo: Aprender a reducir el estrés y desarrollar una mayor conexión con el cuerpo.

Contenido:

- **Meditación de distensión abdominal:** Ejercicio de respiración para liberar tensiones acumuladas en el cuerpo y la mente.
- **Escáner corporal:** Tomar conciencia de cada parte del cuerpo, reconociendo las áreas de tensión y liberándolas con la respiración.
- **Ejercicio de caminar con atención plena:** Caminar descalzo por el espacio, llevando la atención a cada paso, al contacto del pie con el suelo y a las sensaciones corporales.
- **Reconocimiento de necesidades:** Visualización de lo que necesitamos, tanto a nivel físico como emocional, y cómo satisfacer esas necesidades de manera saludable.
- **Visualización del yo futuro:** Conectar con la persona que deseas ser, visualizando cómo te comportas, cómo te sientes y qué metas quieres alcanzar.

Valor del Taller:

El taller consta de **5 sesiones de 1.5 horas cada una**, con un total de **7.5 horas** de práctica y aprendizaje.

- **Valor por las 5 sesiones:** [Precio del taller]
- **Fechas de las sesiones:** Jueves 2, 9, 16, 23, 30 de enero
- **Horario:** 20:00 a 21:30 horas
- **Ubicación:** Luis Thayer Ojeda 533, Las Condes



Beneficios del Taller:

- Reducción de estrés y ansiedad.
- Mejora de la concentración y el enfoque.
- Aumento de la autocompasión y la autoaceptación.
- Mayor conexión con el cuerpo y las emociones.
- Herramientas para integrar mindfulness en la vida diaria.

¡Esperamos contar con tu presencia y acompañarte en este camino hacia una vida más plena y consciente!

Inscripciones y Consultas



+56920066692

talleres@rcentrorumbos.cl



Citas de Jon Kabat-Zinn:

1. **"Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally."**

Jon Kabat-Zinn

(La atención plena significa prestar atención de una manera particular: con propósito, en el momento presente y sin juzgar.)

2. **"You can't stop the waves, but you can learn to surf."**

Jon Kabat-Zinn

(No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfearlas.)

3. **"The present moment is the only time over which we have dominion."**

Jon Kabat-Zinn

(El momento presente es el único tiempo sobre el cual tenemos dominio.)

Valor del Taller:

El **valor total** del taller es de **\$135.000**, que incluye:

- **5 sesiones presenciales** de 1.5 horas cada una, con ejercicios prácticos y meditaciones guiadas.
- **2 sesiones adicionales de práctica online**, para reforzar lo aprendido y profundizar en la práctica.
- **Un dossier informativo** con material adicional, ejercicios, y recursos para continuar la práctica de mindfulness en tu día a día.

Formas de Pago

Para facilitar tu inscripción, puedes realizar el pago de las siguientes maneras:

1. **Pago por WebPay:**
Realiza tu pago de manera segura a través de nuestro sistema WebPay.
2. **Transferencia Bancaria:**