

*Si
constantemente
estoy en el
pasado
o en el futuro...
¿quién está en
mi presente?*

Cuándo y dónde

Cada **miércoles** de **19:30 a 20:30**
Inicio clases: 30 de Septiembre (hasta 16 de Diciembre)
Lugar: **Pilates Fit Studio (C/de Baix, 46, 2-2)**
Esparreguera

Inscripciones

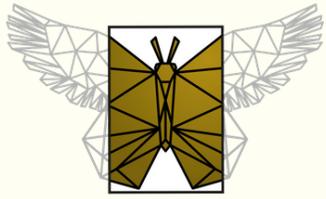
(hasta el 21 de Septiembre)
www.psicoterapiaesparreguera.com
info@psicoterapiaesparreguera.com
 **616053436**

Curso de Mindfulness

PILATES FIT STUDIO Y PSICOTERÀPIA
ESPARREGUERA



*3a
Edición*



PILATESFIT
STUDY - BOUTIQUE

vimos energías



Psicoteràpia
Esparreguera

BY *Silvia Montero*
Núm col. 22620
Josep Montañés
Núm col. 19686



Mindfulness

Mindfulness es la herencia que hemos cogido los psicólogos de la meditación budista a través de los estudios científicos que han demostrado los numerosos beneficios de la práctica de la meditación. La meditación es una actividad en la que se busca conseguir la conexión con el momento presente a través de diferentes prácticas. Mindfulness se basa en la aceptación y la autocompasión, que nos permite mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos cultivando la amabilidad y dejando de lado los juicios y la crítica interna.



*Construye
una vida
más consciente*

Estructura del Curso

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Bases teóricas de Mindfulness
Cómo practicar "estar presente"
Entrenando la curiosidad

SEPT. 30 - OCT. 7, 14

MÓDULO 2: MIRANDO HACIA FUERA

Entrenando nuestros sentidos
Atendiendo lo que nos rodea
Descubriendo la belleza exterior

OCT. 21, 28 - NOV. 4, 11, 18

MÓDULO 3: MIRANDO HACIA DENTRO

Nuestros pensamientos y el "piloto automático"
Emociones
Habitar nuestro cuerpo
¿Qué hago con lo que me pasa por dentro?

NOV. 25 - DIC. 2, 9, 16

Incluye

Dosier teórico - práctico
Atención personalizada
Prácticas en el exterior

PRECIO:
todo el curso: 210€
70€ al mes