

PROGRAMA 8 SEMANAS
MINDFULNESS



QUÉ ES EL MINDFULNESS

" La conciencia que aparece al prestar deliberadamente **atención**, en el momento **presente** y **sin juzgar**, **observando** cómo se despliega la experiencia en cada momento. "

John Kabat-Zinn





BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Disminuye el estrés

Aumenta la creatividad

Desarrollo la capacidad de trabajo en grupo

Serena nuestra mente

Optimización del tiempo

Mejora la capacidad de escucha atenta

Produce cambios neurofisiológicos

Mejora el sistema Inmunológico

PROGRAMA

Duración: 8 horas Se realiza en sesiones individuales de periodicidad semanal hasta un total de 8 sesiones.

- Primera sesión: (1 hora)
 - Marco teórico de Mindfulness
 - Práctica
- Segunda Sesión: (1 hora)
 - El momento presente
 - Práctica "La meditación del ahora"
- Tercera Sesión: (1 hora)
 - Las cinco puertas: los sentidos
 - Práctica: "Escáner corporal"
- Cuarta Sesión: (1 hora)
 - Embodiment y las posturas de conciencia
 - Práctica: "El paseo del tigre"

- Quinta sesión: (2 horas)
 - Gestión de las emociones
 - Práctica: "Meditación de las emociones"
- Sexta Sesión: (1 hora)
 - Solo son pensamientos
 - Práctica: "Observar los pensamientos"
- Séptima Sesión: (1 hora)
 - La conciencia testigo
 - Práctica: "Conciencia abierta"
- Octava Sesión: (1 hora)
 - Compasión y amabilidad
 - Práctica: "Metta Bhavana"





Facilitadora

Irene Zamora

- Instructor de meditación y Mindfulness, Valladolid, España (en proceso)
- Máster en Bienestar Emocional. Valencia, España
- Certificación en Sexualidad Sagrada y Alquimia Emocional, Santiago, Chile
- Diplomado en Terapia Floral & Bioenergetica. San Jose, Costa Rica
- Especialidad en Aromaterapia, Fitoterapia & Nutrición. Puerto Rico, EEUU.
- Psicología. San Jose, Costa Rica

Inversión

Modalidad virtual que incluye:

8 sesiones

App para meditaciones

Material

Fecha de inicio: de acuerdo al cliente

Hora: 8:00AM CRC

Recurrencia: 1 vez a la semana

US\$ 340 + impuestos



Kokoro

Bienestar emocional



www.kokorobienestar.com



+506 8930 6272



hola@kokorobienestar.com