



# RESPIRA EN LA VIDA

## Reducción de Estrés basado en Mindfulness

RESPIRA en la Vida es un programa de formación en mindfulness (atención plena) que ofrece cursos MBSR según el formato original de Jon Kabat-Zinn. Los cursos son abiertos para quien quiera establecer una práctica personal y no requieren experiencia previa.

### Atención Plena para el Crecimiento Personal

Mindfulness es una práctica de desarrollo personal basada en la auto-observación y el entrenamiento mental. Fomenta una presencia más aguda y equilibrada a través de una variedad de ejercicios simples pero profundos como el movimiento consciente, la observación de la respiración natural o la conciencia de nuestros pensamientos, emociones y estados de ánimo. Contribuye a calmar la agitación constante de la mente y promueve la autoconciencia y el equilibrio emocional. Nos ayuda a conectarnos de manera diferente con nosotros mismos y con la vida. Ver respaldo para más información.

### Instructor

Matthias Rüst, co-fundador y co-director de RESPIRA en Colombia y sus subprogramas en educación, empresa, comunidad y para el público abierto. Certificado por la Universidad de California por el *MBSR Teacher Training* y actualmente en proceso de formación para el título de *Certified Instructor* con la misma universidad. Formador y mentor de los facilitadores de RESPIRA a nivel nacional.

### PRÓXIMO PROGRAMA DE 8 SEMANAS

19	Feb	6:30 a 8:00 p.m.	Sesión Intro
26	Feb	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 1
05	Mar	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 2
12	Mar	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 3
19	Mar	7:00 a 9:30 p.m.	Sesión 4
02	Abr	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 5
09	Abr	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 6
14	Abr	9:00 a 4:00 p.m.	Intensivo
16	Abr	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 7
23	Abr	6:30 a 9:00 p.m.	Sesión 8

LUGAR  
DEL  
CURSO



RESPIRA EN COLOMBIA  
CR. 28 No 85A - 31  
POLO CLUB, BOGOTÁ

INVERSIÓN  
FORMA DE PAGO



PAGO EN CUOTA ÚNICA

\$ 660.000

PAGO EN DOS CUOTAS

\$ 350.000 C/U

Descuentos para **parejas, grupos y pagos en 2017** (por favor comunicarse con el instructor). Consignación en la cuenta de ahorros Davivienda 0070 7030 8700 a nombre de Matthias Rust.

CUPOS  
LIMITADOS



MATTHIAS RÜST



321 384 2226



matthias.rust@respira.co

## ¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness o Atención Plena se refiere a una capacidad humana que consiste en la práctica de centrar la atención en el presente, con intención y sin juzgar. Hace más de 30 años Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina en la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos, creó el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en el que se exploran y experimentan diversas prácticas de mindfulness en un espacio seguro y contenedor, que nos permite comprender cómo nuestra manera de ser y actuar pueden aumentar o disminuir el malestar asociado al estrés, y cómo la práctica de mindfulness puede favorecer una vida más atenta, plena y equilibrada.

## Las diversas Prácticas

Durante las 8 sesiones y el día de práctica intensiva se exploran distintas prácticas que ayudarán a transformar la manera en que nos relacionamos con los eventos y factores estresantes comunes a la vida cotidiana:

MOVIMIENTO CONSCIENTE

ESCANEO CORPORAL

PRÁCTICA SENTADA

CAMINAR ATENTO

CÍRCULOS DE ESCUCHA

## Beneficios de la Práctica

La calidad de los beneficios de participar en el programa depende en gran parte de la apertura y disposición con la que cada participante asume las diferentes prácticas y temáticas. Aunque está dirigido principalmente a comprender y transformar cómo nuestros hábitos mentales, físicos y emocionales incrementan o disminuyen el estrés que vivimos día a día, el adentrarse en una práctica de mindfulness puede generar una gran variedad de beneficios. Las investigaciones científicas demuestran que una práctica periódica:

MEJORA LA SALUD Y EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

REDUCE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO

MEJORA LA ATENCIÓN Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

PROMUEVE LA RESILIENCIA Y ESTABILIDAD EMOCIONAL

FAVORECE LA TOMA CONSCIENTE DE DECISIONES

FOMENTAN ESTADOS DE ÁNIMO MÁS POSITIVOS

FACILITA LA CONEXIÓN PERSONAL Y SOCIAL

ENRIQUECE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

## Formato y Participantes

El programa tiene un formato 100% grupal, vivencial y experiencial. Consiste en 8 sesiones semanales de dos horas y media durante 8 semanas, incluyendo un día de práctica intensiva hacia el final del curso. Cualquier persona puede aprender la práctica de mindfulness mientras cuente con la motivación y el compromiso íntimo de asistir a todas las sesiones. La cantidad máxima de participantes será de 16 personas con el propósito de asegurar las mejores condiciones para el aprendizaje personal y grupal.

## Testimonio de un/a participante:

"La experiencia me ayudó a conectarme conmigo misma, a aceptarme tal como soy en cada instante presente, a estar en el aquí y ahora. Brinda herramientas que permiten desarrollar y mantener sentimientos de calma y tranquilidad por medio de alcanzar altos niveles de conciencia sobre el propio cuerpo y el estado mental. Agradezco infinitamente haber tenido esta experiencia de aprendizaje y haberla podido compartir con las personas que la vivieron junto a mí." (Participante en Bogotá)

