



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 consciencia 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 ^F	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

ESCA NEO 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)

