

Respira Vida

Mindfulness para el bienestar y el
manejo del estrés



Respira Vida

Mindfulness para el bienestar y el manejo del estrés

Es nuestro programa básico de formación en mindfulness, fundamentado en el curso MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) según el formato original de Jon Kabat-Zin, El curso busca explorar los principios del mindfulness, conocer sus principales prácticas y fomentar su uso habitual como herramienta para el bienestar, la salud mental y el manejo del estrés. Está dirigido a cualquier persona que quiera mejorar su relación con las situaciones estresantes o vivir una vida con más conciencia y plenitud.

Metodología

100% experiencial y virtual

Ejercicios diarios

Clases en vivo

Material de apoyo

Círculos de escucha

Indagaciones guiadas

8 semanas

2 horas por semana



“La experiencia me ayudó a conectarme conmigo, aceptarme como soy. Desarrollé y mantuve sentimientos de tranquilidad y calma para tener consciencia sobre mi cuerpo y estado mental. Agradezco infinitamente tener este aprendizaje y compartir con quienes lo vivieron junto a mí”

Grupo 1

Inicio 29 de junio

Jueves

7-9 pm

Grupo 2

Inicio 17 de junio

Sábados

8-10 am



Valor de inscripción

\$420.000 COP

8 sesiones



Descuentos

10% por referido inscrito

10% Estudiantes pregrado

*El inicio del curso está sujeto a completar el cupo mínimo de participantes

Mindfulness para el bienestar y el manejo del estrés

Mindfulness, conciencia plena o atención plena, 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.

Hace más de 30 años Jon Kabat-Zin, profesor de medicina de 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.

Contenidos del curso

Introducción al mindfulness y la conciencia del momento presente

La percepción de la realidad y sus efectos en nuestro bienestar

Experimentando nuestro cuerpo, emociones y pensamientos

Comprendiendo el origen y la fisiología del estrés

Reactividad vs respuesta consciente

Manejo de emociones, comunicación y relaciones interpersonales

Incorporación de la práctica en la vida cotidiana

Nuestro equipo



Diana Vargas



Álvaro Valencia



Juan Sebastián Fernández

Todos nuestros formadores cuentan con el MBSR Teacher Training Intensive Course del Mindfulness-Based Professional Training Institute de la Universidad de San Diego California.



**RESPIRA
EN COLOMBIA**

RESPIRA en Colombia es una organización que promueve espacios de cuidado y conciencia para la salud mental, el bienestar y la paz en Latinoamérica.