

PROGRAMA CURSO DE VERANO 01-03

## Mindfulness, bienestar y salud

### Programación del Curso desarrollada por días

**14 junio: Introducción y presentación del programa.**

- Dinámica de grupo. Presentación y motivación.
- Importancia de la intención y compromiso.
- Meditación sentada.

**21 junio: La respiración y su relación con los estados de la mente.**

- Experimentando la relación entre la tensión corporal, y las posturas corporales con los estados mentales y las emociones.
- Respiración consciente: la respiración como foco y vehículo para la conciencia del cuerpo.
- Concentrando en ese día las sensaciones y experiencia de la relación entre el cuerpo, en la respiración y en el momento presente.

**28 junio: Invirtiendo el proceso del estrés.**

- Responder / reaccionar.
- Volviendo al principio. Identificar la tensión en el cuerpo.
- Los circuitos neuronales del estrés.
- Ejercicios básicos. Conciencia Dinámica Corporal.
- Escáner corporal largo.

**5 julio: Desarrollando la amabilidad hacia nosotros mismos**

- Desde la autocompasión a la compasión.
- Sosteniendo la práctica desde la serenidad, la calma y la tranquilidad
- Indagando en el entrenamiento autógeno.
- Buscando el bienestar y el autoconocimiento con la eutonía.

**12 julio: Retiro de silencio guiado.**

- Espacio de respiración
- Exploración corporal
- Meditación caminando
- Meditación de la montaña.
- Comida consciente.

**19 julio: Gestionando las emociones difíciles.**

- Afrontando la emoción.
- Aflojar, tranquilizar y permitir.

**26 julio: Integración y cierre.**

- Compartir aprendizajes y experiencias.
- Meditación guiada integradora y preparación de la práctica personal de entrenamiento futuro.