

Curso de Meditación Mindfulness para Principiantes “Conocerme + para Quererte mejor”

Formato: Presencial y Online

(Las plazas presenciales tendrán
preferencia en la reserva de plaza)

3 sesiones al mes

Horario: Jueves 18:30-20:00

Nivel Principiante

Plazas Limitadas



Imparte:

Guacimara González González

Psicóloga Sanitaria Habilitada

Basado en Terapias de Tercera
Generación



644.451.152



Calendario de Sesiones: Marzo – Junio 2025

365

Marzo 2025

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

365

Abril 2025

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

365

Mayo 2025

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

365

Junio 2025

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

¿Cuáles son los beneficios que te aportará unirte a este curso?

- Aprenderás las claves prácticas más importantes de la Meditación tipo Mindfulness
- Conseguirás mantener una práctica personal continuada
- Compartirás con otras personas tus experiencias y aprendizajes
- Profundizarás en el entrenamiento de esta valiosa herramienta de Autoconocimiento y Gestión Emocional.
- Equilibrarás tu mente y tus emociones
- Integrarás lo aprendido en tu Vida Cotidiana

CONTENIDOS

- En cada sesión se realizarán diferentes prácticas de meditación mindfulness, que incluirán tanto ejercicios formales, como prácticas de **Bodyfulness** (movimiento consciente), y **prácticas guiadas** que te permitirán desarrollar diferentes cualidades que se entrenan a través de este tipo de Meditación:
- **Ecuanimidad** (capacidad de convertirte en observador/a imparcial de tu experiencia).
- **Impermanencia** (toma de consciencia de la inevitabilidad de los cambios en la vida).

CONTENIDOS

- Desarrollo del **Amor Incondicional**, hacia tí mismo/a, y hacia los demás. Profundizando en aquellos obstáculos que tengas en alguna de las fases del amor: dar, recibir o pedir.
- Cultivar tu **Mente de Principiante** - Fomentar la capacidad de observar la experiencia desde la curiosidad. La mente de principiante a veces se describe también como “volver a retomar la mirada del niño/a”.
- **Gestión de Emociones**- Desarrollar la capacidad de estar en contacto con tus emociones para, desde la conciencia, poder tomar decisiones sobre la mejor manera de relacionarte con ellas y expresarlas de forma adecuada.

CONTENIDOS

- **Toma de Decisiones Conscientes** – Dejar atrás los automatismos y patrones aprendidos que arrastras desde hace tiempo, y que han dejado de ser funcionales para ti.
- **Integración en la Vida Cotidiana-** Consiste en aplicar lo que aprendes durante las prácticas a aquellos ámbitos o situaciones de tu vida que quieras enfrentar una manera diferente a la actual.
- **Cultivar la Paciencia y la capacidad de “No reactividad”** – para desde un lugar de conciencia poder elegir qué respuesta dar ante lo que sucede.

CONTENIDOS

- Desarrollar una mirada más amplia y con **perspectiva** a la hora de relacionarte con tu experiencia interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas).
- **Conocerse mejor** a ti mismo/a.

*Cada persona realizará su propio proceso personal, pero a la misma vez, participará en un viaje acompañado/a de otras personas con inquietudes y necesidades parecidas.

TARIFAS y LUGAR DE IMPARTICIÓN

- El curso tiene un coste total de **220€** (consta de **11 clases de hora y media** de duración)
- Tienes opción a 2 formas de pago:
 - Curso Completo:** Si optas por esta modalidad tienes opción a un descuento sobre el total, el importe sería de 200€.
 - 2 pagos de 110€:** Abonando el primero antes del comienzo del curso (fecha tope: 10 de marzo), y el segundo pago antes del 15 de abril.

*Ubicación: C/ Hábitat, 3 - Ed. Hábitat – Portal D – El Coromoto – San Cristóbal de la Laguna

*Reserva tu plaza o pide más información en el  644.451.152