

# PROGRAMA MINDFULNESS 6 ENCUENTROS

Un rol activo en tu salud Mente -Cuerpo para reducir el estrés y la ansiedad

# ¿PUEDE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS AYUDAR A REDUCIR EL MIEDO, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

Es la práctica meditativa más estudiada por la ciencia Occidental . Está integrada a la medicina de muchos países del mundo como :Estados Unidos, Holanda, Francia e Inglaterra. Se han publicado más 1.500 papers de rigurosidad científica comprobando sus beneficios. En un meta análisis basado en 12.145 participantes se llegó a la conclusión que esta práctica ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.LINK al meta analisis [AQUI](#)

# ¿EN QUÉ CONSTA EL PROGRAMA?

Más de 20 años de experiencia en la práctica de esta disciplina nos llevó a crear un programa que si bien tiene las bases del M.B.S.R (fundado por el Dr Kabat Zinn en 1979) se ha ido adaptando al contexto actual . Seis semanas de práctica con clases semanales de 1:30 para los programas virtuales y 2:30 para las presenciales .Se desarrollan diferentes prácticas meditativas a través de la quietud y el movimiento. Se transmiten los conocimientos de las neurociencias contemplativas y sus aplicaciones en la vida diaria. El programa incluye más de 30 audios de entrenamiento, material bibliográfico digital y el acompañamiento de un instructor altamente capacitado. Ideal para dar los primeros pasos en este tipo de meditación. **Apto para principiantes o avanzado**

# DINÁMICA DEL PROGRAMA

- . 6 encuentros de 1:30 cada uno en vivo por la plataforma zoom
- . Los encuentros son una vez por semana.
- . Las clases son prácticas /teóricas.
- .Prácticas: Meditaciones en movimiento, sentados y acostados.
- .Teóricas: Basados en las neurociencias contemplativas

# TEMARIO DEL PROGRAMA

Clase 1: La práctica de la presencia.Integración Mente-Cuerpo al servicio del bienestar.

Clase 2: El impacto del estrés en nuestra vida cotidiana.Neuroplasticidad para re-educar.

Clase 3: El cuerpo como un camino para simplificar la mente.

Clase 4: Vigilancia y gobierno de las emociones.

Clase 5: El cultivo de la paciencia para ampliar la medida de tolerancia.

Clase 6: Hacer de mindfulness un estilo de vida.Del estado al rasgo.

## ¿TODOS PUEDEN PRACTICAR MINDFULNESS?

Sí, siempre que el instructor esté capacitado para acompañar el proceso del practicante. Si la persona está bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico se sugerirá la aprobación de su terapeuta para iniciar los programas o clases.

¿MINDFULNESS AYUDA SOLO A LAS PERSONAS QUE BUSCAN REDUCIR SU ANSIEDAD Y ESTRÉS?

No, esta práctica está teniendo un crecimiento exponencial en distintos planos: Universidades prestigiosas (Harvard, Yale, Stanford), CEOs (twitter, google), deportistas (Roger Federer, Michael Jordan) y centros médicos reconocidos a nivel mundial.

# ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE MINDFULNESS Y OTRAS MEDITACIONES?

Existen cientos tipos de meditaciones. La gran mayoría tienen como intención mejorar la atención y "calmar la mente". Mindfulness no solo desarrolla la atención sino que va a lo profundo, indagando sobre los impulsos, emociones difíciles y condicionamientos para poder integrar y gobernar estos aspectos del ser humano.



## ¿PUEDE MINDFULNESS AYUDAR A TRABAJAR CON EL DOLOR?

Si, al ser una práctica de profundización nos permite observar la relación de la mente con el dolor y la incomodidad para establecer un estado de "vigilancia" para no caer en el sufrimiento generado por la mente condicionada. Diversos estudios han comprobado que esta disciplina ayuda a las personas con dolor crónico.

## ¿QUE PERSONERIA JURIDICA TIENE VISIÓN CLARA?

Somos una asociación civil sin fines de lucro. Lo recaudado por inscripciones a nuestras actividades ayudan a sostener la estructura de esta ONG y a llevar adelante el programa "Mindfulness en la salud pública" que tiene como objetivo ofrecer becas a profesionales de la salud y pacientes de hospitales públicos como a otras ONGS relacionadas al área de la salud

## ¿POR QUÉ ELEGIR VISIÓN CLARA ?

Hace más de 20 años que transmitimos la práctica de Mindfulness, siendo pioneros en Latinoamérica. Es un espacio donde lo que importa es la práctica y la adaptación de la misma a las posibilidades de cada persona. Nos destaca el "sentido de coherencia " que para nosotros significa "Transmitir sólo lo que ha pasado por nuestra experiencia personal"

# ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

- .A través de la pagina [www.visionclara.org](http://www.visionclara.org)
- . Por mail a [info@visionclara.org](mailto:info@visionclara.org)
- . Por whatss app al 11-4023-3355

¡MUCHAS GRACIAS!