

## **Taller de Introducción a Mindfulness para profesionales de la salud y cuidadores**

Este es un curso introductorio de tres días (12 horas) al mindfulness, pudiéndose realizar en el centro de trabajo o en otra instalación. Otros formatos disponibles: intensivo de fin de semana (dos días) o cuatro sesiones de dos horas y media.

Está orientado exclusivamente a profesionales o cuidadores que trabajan con personas con problemas de salud. Las técnicas y herramientas que se aprenderán ayudarán a gestionar el estrés diario en el trabajo o el cuidado de personas dependientes.

Este curso introductorio se basa en el programa Respira Vida Breathworks; Mindfulness para la Salud. Se aprenderá cómo de forma consciente generar calma y desarrollar el no juzgar y la aceptación por medio de las prácticas de consciencia. El material puede ser útil para reducir el estrés, aplicar las herramientas con los pacientes y clientes y vivir más plenamente. No es necesario conocimiento previo.

### **Contenido del curso**

- Teoría de mindfulness: qué es, para quién, definición, contexto histórico, aplicaciones para la salud
- Teoría del sufrimiento primario y secundario, aceptación, modo ser y hacer, el cuerpo y la respiración como base de mindfulness, la neurociencia de mindfulness
- Prácticas básicas de mindfulness: el bodyscan, la respiración y el cuerpo, los tres pasos de la respiración, los movimientos conscientes
- Cómo establecer una práctica de mindfulness personal
- Cómo introducir el mindfulness con los pacientes, clientes o las personas dependientes

### **Precio**

El coste del curso es de 150 euros por persona, que incluyen: 12 horas de formación, manual del curso y guía de meditaciones para casa. Reserva de plaza 50 euros.

### **¿Hay algún coste extra? ¿Necesito llevar algo?**

La cancelación será realizada siempre por escrito (por email) al menos diez días antes del inicio del curso. Al reembolso del importe total del curso se le quitara el 20% por gastos de gestión.

Se recomienda ropa cómoda y llegar diez minutos antes del inicio de cada sesión.