



*La meditació no és evadir-se,
ans al contrari. Es la trobada
amb un mateix “
- Thich Nhat Han -*

Curs de 4 setmanes

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Aprendre a regular les emocions i cultivar resiliència en temps convulsius i de canvi

OBJECTIU

Aprendre a desenvolupar la capacitat de ser més conscients de l'estrès i les nostres emocions mitjançant la respiració per a viure més connectats amb el dia a dia.

METODOLOGIA:

Les sessions inclouen explicacions de conceptes, espais de diàleg comú y meditacions guiades

BENEFICIS:

Aquest curs, adreçat per joves i adults permet una primera experimentació dels efectes positius de la pràctica del *mindfulness*, la consciència plena aplicada al nostre dia a dia.

TEMARI

Setmana 1:

Què és el *Mindfulness* o la plena consciència? El triangle Emoció-Sensació-Pensament Aproximació a la meditació mindfulness: la respiració.

Setmana 2:

Com entenem la percepció de la realitat. Pensaments i judicis davant el que succeeix. L'entrenament de la ment

Setmana 3:

Experimentar la força de les nostres emocions. Les 4 emocions principals: por, tristesesa, ràbia i alegria. Trobar l'equilibri i la regulació emocional

Setmana 4:

L'estrès, un cicle de tensió emocional y corporal. Amenaces, desequilibri i confrontació. Desenvolupar resiliència en temps de crisi

METODOLOGIA DEL CURS:

6 hores presencials 4 sessions setmanals de 1,5 hores cadascuna

Inclou meditacions a casa (MP3) de 15 a 30' minuts i propostes de exercicis a casa durant les setmanes que duri el curs

INSTRUCTOR DEL CURS :

Arnau Gasull

- Foundations Mindfulness MBSR_ Universitat de Brown
- Mindfulness MBSR – Instituto Nirakara
- Llicenciat en Psicologia _ Universitat Ramon Llull
- Máster Practitioner en Programació Neuro-Linguística_ Institut Gestalt
- Coach certificat ACC _Federació Internacional de Coaching
- Equilibri i balanç emocional _Santa Barbara Institute



20 anys com a Psicòleg professional en Desenvolupament Humà i 9 anys d'experiència en meditació.

Formacions i retirs en Meditació i Mindfulness amb:

Sa Santedad el Dalai Lama, Alan Wallace, Saki Santorelli, Bob Stahl i Florence Meleo-Mayer, Patricia Genoud, Anna Arrabé, Andrés Martin Asuero i Ferran Mestanza.

DATES:

***Grup Dimecres vespre:** 13/10, 20/10, 27/10 i 3/11 de 20.30 a 22.00h

***Grup Divendres matí:** 29/10, 5/11. 12/11 i 19/11 de 9.30 a 11.00h

SESSIÓ DE PRESENTACIÓ GRATUÏTA:

29 de Setembre a les 20.30h per 1 hora

INVERSIÓ DEL CURS:

120 € per persona

PER A MÉS INFORMACIÓ

Arnau Gasull – 600859430 – arnau@gandakiproject.com