

TALLER	MINDFULNESS SEMANA DEL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)
---------------	--

FECHAS	25 Julio	HORARIO	16.00 a 19.00
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	30 € (*)	LUGAR	Ferrera - Siero

(*) Haciendo los 4 talleres de la Semana del bienestar, la matrícula conjunta son 100 €.

Sesiones prácticas. ¡Llevar ropa cómoda y mente receptiva!

CONTENIDOS:

1. Introducción al mindfulness. Definición, beneficios, estudios y neurociencia del mindfulness.
2. Mindfulness y percepción
3. Mindfulness y reactividad a estrés. Fisiología del estrés.
4. Mindfulness y respuesta a estrés con mindfulness. Autoconciencia y autogestión emocional.
5. Mindfulness y comunicación.
6. Herramientas para aplicar mindfulness en la vida cotidiana y en el trabajo (gestión del tiempo, gestión emocional, emails, reuniones).

Se realizarán diferentes prácticas de meditación (atención a la respiración, escáner corporal, movimientos conscientes, caminando) y se proporcionarán grabaciones para la práctica en casa. También se propondrán ejercicios para practicar posteriormente.

IMPARTE:

KEYPO

www.keypo.es

LUIS RIOS

luis.rios@keypo.es

FORMADOR:

Formador de mindfulness en organizaciones y para particulares.
Profesor de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) por la Universidad de Brown en colaboración con Nirakara.
Formado en el programa Engage de mindfulness para organizaciones de SIYLI – SearchInside Yourself Leadership Institute (Google).
Coach personal y master practitioner de PNL.
Ingeniero Industrial.

