

IZENBURUA: HILEKO MINDFULNESS TAILERRA: PRAKTIKA ETA MANTENUA

SARRERA:

Tailerrak, Gelditzeko eta gure esperientziekin modu lasaian berriro izan eta Egoteko gunea eta denbora sustatu nahi du, praktika gogoraraziz eta eguneratuz, eta bizi-ohitura berriak sakon sartzeko aukera emanez.

Sarri, eguneroko betebeharrak eta erantzukizun piloei erantzuteko premia gehitzen zaie, eta honek “multi-zeregin” eta “pilotu automatikoa” bezalako aintzinako patroiak berriro aktiba ditzake eta hauek erabiltzera eramaten. Modu honetan honakoak agertzen dira berriro: estresa, erlazio pertsonaletan ikuspuntuaren galera eta hemen eta orain gertatzen denaren galera ere. Bakardade eta frustrazio sentimenduak bizitzen ditugu berriro ere, korrontearen aurka egiten dugunaren sententzioarekin.

Zenbait Mindfulness jakintza teoriko eta praktikoa eskuratu ostean, hileko tailer honek egunerokoan finkatzeko eta bertan tokia egiteko aukera eskaintzen du. Hau lortzeko, parte hartzaileek irakaslearen erreferentzia eta laguntza izango dute, hala nola praktika taldea berak eskaintzen duen aberastasunarekin ere.

HARTZAILEAK:

Aurretik Mindfulness programa baten bat burutu duten eta bultzada berri bat eman nahi dioten edo/ta ikasitako Arreta Osoaren ohiturak finkatu nahi dituzten pertsona helduak.

HELBURUAK:

- Mindfulness-aren oinarriko kontzeptuak eta jarrerak gogoratu eta eguneratu.
- Praktikarentzako motibazioa handitu.
- Mindfulness-ari eguneroko esparruetan tokia egiteko gakoak ikasi: familia, lana, aisia.
- Praktikan agertutako zalantzei eta zailtasunei erantzuna ematea.

SAIOEN EGITURA

- Hasierako meditazioa.
- Hilabete zehar ohartutako zalantzen, zailtasunen eta onuren partekatzea.
- Mindfulness-aren kontzeptuen eta jarreraren errepasoa.
- Meditazio praktika nagusia:
 - Gorputz ekorketaren meditazioa



- Arnasan enfokatutako Arretaren meditazioa
- Soinuetan eta pentsamenduetan jarritako Arretaren meditazioa
- Emozio zailen kudeaketa “auto-errukitasunaren” bitartez.
- Gorputz mugimendu kontzientearen meditazio praktika bat:
 - Ibiltze kontzientea
- Yogaren ariketa taula.
- Saioaren praktiken partekatzea eta itxiera.

METODOLOGIA: Funtsean, ekarpen teorikoak eta teknikoak izango dituen esperientzien bitarteko ikasketa eta bizipen-ikasketa.

TIPOLOGIA: Tailer presentziala

SAIO KOPURUA ETA IRAUPENA: 2 orduko 6 saio.

DATAK: Urtarrilak 19, otsailak 23, martxoak 23, apirilak 27, maiatzak 25 eta ekainak 29.

ORDUTEGIA: 17.00etatik 19.00etara

TOKIA: Laida gela, Madariaga etorbidea 1, 4. solairua. Deustu. Bilbo

HIZKUNTZA: Gaztelania

PREZIOA: 150 €

IRAKASLEA:

Ricardo Concha



“Instituto de Psicología Integral Baraka”-k **Mindfulness-ea**n ziurtagiritutako **irakaslea**. Arte Ederretan Lizentziatua, Gizarte-Hezkuntzan diplomatua, Pedagogia Sistemikoan masterra Familia konstelazioen ikuspuntutik. TREVA programaren gelan bizipen-erlaxaziorako tekniketan ziurtagiritutako irakaslea.

Meditazio praktikaren esplorazioa Zen eta Vipassana tradizioetatik egin du. Gaur egun, Advaita erreferentzia hartuta ikertzen du. **Laguntza erlazioko eta hezkuntza sistemako profesional talde desberdinen, haurren, nerabeen eta gazteen, gurasoen eta pertsona helduen Mindfulness talde desberdinak gidatu ditu.**

Bere betebeharrak profesionala Agintzari GEK-en gauzatzen du Leioako Gizarte Zerbitzuetan **Gizarte Hezitzaile** moduan. Bertan familiei laguntza eta orientazioa eskainiz, **talde desberdinekin Mindfulness irakasle** moduan, eta **Agintzari GEK-en Mindfulness-aren garatze eta ikerketa taldearen koordinatzaile** moduan.