



TITULO: TALLER MENSUAL DE MANTENIMIENTO Y PRÁCTICA DE MINDFULNESS

INTRODUCCIÓN:

El taller pretende generar un espacio y un tiempo en el que poder Parar y volver a Ser y Estar de forma calmada con nuestras experiencias, momento a momento, refrescando y actualizando la práctica y dándonos la oportunidad de que vayan calando nuevos hábitos de vida.

Con frecuencia, el cumulo de tareas y de responsabilidades diarias, unido a una creciente sensación de tener que responder a todas ellas de forma urgente y prioritaria, nos puede arrastrar y reactivar viejos patrones de funcionamiento en modo "multitarea" y "piloto automático" de esta forma, reaparecen el estrés, la ansiedad, la pérdida de perspectiva en las relaciones personales y de presencia sobre lo que acontece aquí y ahora. Volvemos a experimentar sentimientos de soledad y frustración con la sensación de estar yendo a contra corriente.

Una vez adquiridos ciertos conocimientos tanto teóricos como prácticos en relación al Mindfulness, el taller mensual ofrece la posibilidad de asentarlos e integrarlos en nuestro día a día. Para ello se contará con la referencia y el apoyo del instructor y la riqueza que aporta el propio grupo de práctica.

DESTINATARIOS/AS:

Personas adultas que previamente hayan completado algún programa de Mindfulness, y que sienten la necesidad de dar un nuevo impulso y/o asentar hábitos de Atención Plena aprendidos.

OBJETIVOS:

- Recordar y actualizar los conceptos y las actitudes básicas Mindfulness.
- Incrementar la motivación hacia la práctica.
- Aprender claves para integrar el Mindfulness en los distintos ámbitos del día a día: familiar, laboral, ocio.
- Dar respuesta a dudas y dificultades surgidas en la práctica.



ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- Meditación inicial
- Puesta en común de las dudas, dificultades y beneficios observados durante el mes.
- Repaso de conceptos y actitudes Mindfulness.
- Una práctica meditativa central:
 - Meditación de barrido corporal
 - Meditación de atención enfocada a la respiración
 - Meditación de atención a los sonidos y los pensamientos
 - Gestión de las emociones difíciles a través de la autocompasión
- Una práctica meditativa de movimiento corporal consciente:
 - Caminar consciente
- Tabla de ejercicios de yoga.
- Puesta en común de las prácticas de la sesión y cierre.

METODOLOGIA: Aprendizaje básicamente experiencial y vivencial con aportaciones teóricas y técnicas.

TIPOLOGIA: Taller presencial

Nº SESIONES Y DURACIÓN: 6 sesiones de 2 horas de duración.

FECHAS: 19 enero, 23 febrero, 23 marzo, 27 abril, 25 mayo y 29 junio.

HORARIOS: 17.00h a 19.00h.

LUGAR: Sala Laida, Avda. Madariaga, 1, 4ª Planta. Deusto. Bilbao

IDIOMA: Castellano

PRECIO: 150 €



INSTRUCTOR:

Ricardo Concha



Instructor certificado en Mindfulness en el Instituto de Psicología Integral Baraka. Licenciado en Bellas Artes, diplomado en Educación Social, master en Pedagogía Sistémica desde el enfoque de las Constelaciones Familiares. Formador certificado del Programa TREVA de técnicas de relajación vivencial en el aula.

Ha explorado la práctica meditativa desde las tradiciones Zen, Vipassana y actualmente investiga tomando como referencia el Advaita. **Ha dirigido grupos de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de ayuda y el sistema educativo, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, padres y madres, personas adultas y mayores.**

Desarrolla su labor profesional, dentro de Agintzari SCIS, como **Educador Social** en Servicios Sociales de Leioa en tareas de apoyo y orientación a familias, como **instructor de Mindfulness con diferentes colectivos y como coordinador del equipo de desarrollo e investigación de Mindfulness de Agintzari SCIS.**