

SESIONES DE MEDITACIÓN ONLINE
MINDFULNESS DESDE CASA

MINDFULNESS
PARA BAILARINES

Cultivar la atención plena y la actitud de aceptación constructiva para mejora de la salud y bienestar disminuyendo las fuentes de estrés y frustración en nuestra vida profesional y personal.

**TODOS LOS MIÉRCOLES DE 19.30 A 20.15H****+INFO Y RESERVA: info@mindfulnessparabailarines.es / Telf: 636367796**

INTRODUCCIÓN: Cuando estamos atentos, centrados y plenamente presentes, fluimos. Las situaciones son más sencillas de comprender, aceptar y resolver. Además trabajamos con mayor concentración y entusiasmo.

Mindfulness es una disciplina cuya práctica nos permite desarrollar la atención plena, “el darse cuenta” y una actitud de aceptación constructiva, disminuyendo así muchas fuentes de estrés y frustración en nuestra vida profesional y personal.

OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

1. Aprender herramientas de autogestión emocional para hacer frente al estrés y la ansiedad
2. Trabajar la atención plena para vivir más presentes en el día a día
3. Desarrollo de una actitud amable como antídoto a la autocrítica para hacer frente a circunstancias adversas
4. Practicar de manera experiencial para poder integrar mindfulness en la vida cotidiana

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Las sesiones se realizan de forma regular, todos los miércoles en horario de 19.30h a 20.15h. Se realizarán en directo a través de la plataforma Zoom.

El formato de la sesión es el siguiente:

- Apertura de la sesión
- Practica de meditación
- Reflexión y puesta en común de la práctica
- Teoría y contenidos para profundizar e integrar lo trabajado
- Cierre de la sesión

DIRIGIDO A: Todas las personas sin necesidad de experiencia previa que quieran sumergirse en esta valiosa herramienta para vivir el día a día desde la salud y el bienestar.

INSCRIPCIÓN

Precio de la actividad: 25€/mes

- Se trata de una aportación consciente y como tal se fija esta cantidad orientativa por el trabajo pero se invita a los participantes a que colaboren en la medida que cada uno pueda atendiendo a sus circunstancias y posibilidades.

Forma de pago:

Ingreso en cuenta: **ES09 2038 1041 2930 0198 9238**

Beneficiario: Carolina Pozuelo

Concepto: Tu nombre

Reserva de plaza:

Vía email escribiéndonos a info@mindfulnessparabailarines.es y te facilitaremos las claves de acceso para que puedas seguir las sesiones en directo.

SOBRE LA PROFESORA

Carolina Pozuelo Montero:

Licencia en Psicología por la UNED. Colegiada M-35290

Bailarina profesional y docente. Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.

Especialista en el sector de las artes escénicas acompaña a los artistas en el desarrollo de su carrera profesional y personal. Directora de Mindfulness para bailarines, programa específico para la salud y bienestar del bailarín.

Formación en Programa de 8 semanas de Mindful Self- Compasion(MSC) por ITH,QI

Formación en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida.