



TALLER DE MINDFULNESS

"El arte de vivir en paz mental"

Profesora: Magdalena Charlín Fernández, Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica de la U. Finis Terrae. Docente Universidad Finis Terrae.

Este curso está orientado a entregar las herramientas adecuadas para lograr gestionar el estrés, ansiedad y malestar emocional de modo eficaz, saludable y adaptativo, y así, recuperar la capacidad de disfrutar de lo simple y aumentar la sensación de bienestar. La práctica del Mindfulness (atención plena) es la herramienta fundamental para volver a conectar con nuestra esencia.

Es la actitud de vida que nos conduce al bienestar y a la paz interior. Esta actitud de vida se aprende, se cultiva y se practica. Mindfulness es el entrenamiento de aprender a experimentar la vida de manera consciente en el momento presente, en el aquí y ahora. Es un proceso de aprendizaje que tiene que ver con conectarse profundamente con uno mismo en lo cotidiano de la vida, momento a momento para recuperar nuestra capacidad de elegir conscientemente cómo queremos vivir y salir de la prisión mental que está en permanente modo de detección de amenazas (las cuales mayoritariamente nunca se cumplen).

Contenidos:

Clase 1: conociendo Mindfulness.

Clase 2: despertando del Piloto Automático.

Clase 3: habilidades centrales de Mindfulness para la vida.

Clase 4: activando la Mente sabia que hay en mí.

Valor Taller: \$55.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$50.000

Inicio: Miércoles 3 de enero

Término: Miércoles 24 de enero

Duración: 4 sesiones

Horario: 19:00 a 21:00 horas