

MINDFULNESS Y (AUTO)COMPASIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

ESPACIO GRUPAL DE AUTOCUIDADO



Dedícate este espacio de encuentro grupal y autocuidado personal en el que aprenderás a vivir el momento presente de una manera más consciente y plena. Sin juicios. Tratándote a ti mismo/a y a los/as otros/as con respeto y amabilidad amorosa, dejándote fluir con aceptación a lo que vaya apareciendo en esta aventura.

El formato grupal crea un espacio óptimo para el cultivo de mindfulness y compasión, reforzándose el compromiso individual de avanzar en la consolidación de la atención plena y compasiva en un ambiente seguro, respetuoso y de acompañamiento mutuo.

FACILITA Luis Amurrio

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica (Nº Colegiado: AA-00320). Psicoterapeuta por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (EPPA). Profesor de Mindfulness y Compasión (MSC) formado por Christopher Germer y Marta Alonso y por Tara Brach, Vicente Simón, Marta Alonso, Gonzalo Brito, Enrique Martínez Lozano, Alan Wallace, Dokusho Villalba... Profesor del curso breve online de autocompasión (SC-MSC) y del curso de autocompasión para instituciones sanitarias (CAIS). Docente del curso de mindfulness básico y avanzado de la UNED de Vitoria-Gasteiz. Formado en Terapia Centrada en la Compasión por Gonzalo Brito y en el Programa de "Escuelas Despiertas" de mindfulness para niños y adolescentes de la Universidad de Barcelona. Facilitador del espacio semanal de prácticas basadas en mindfulness y compasión. Meditador en la tradición del maestro vietnamita Thich Naht Hanh.

DIRIGIDO a todas aquellas personas interesadas en iniciarse o afianzar la práctica de mindfulness y compasión y que deseen vivir su vida con una atención más plena, de manera más amable consigo mismo/a y en conexión con los/as otros/as. No es necesario tener experiencia ni conocimientos previos relacionados con el tema.

OBJETIVOS:

- ✓ Aprender conocimientos básicos en relación con mindfulness y compasión.
- ✓ Adquirir una mayor conciencia de nuestras sensaciones físicas, contenidos mentales y emociones en el momento presente.
- ✓ Manejar con facilidad los mensajes corporales, pensamientos y emociones difíciles que vayan surgiendo.
- ✓ Cultivar la amabilidad amorosa hacia uno/a mismo/a y los/as demás, convirtiéndonos en el/la mejor cuidador/a de uno/a mismo/a.
- ✓ Aprender prácticas formales e informales de mindfulness y compasión para la vida diaria.
- ✓ Promover un cambio de actitud en nuestra vida de manera que podamos saborearla y disfrutarla con mayor felicidad.
- ✓ Permitir sentir los beneficios de la práctica individual y grupal en nuestra salud.

¿CÓMO VA A SER LA PRÁCTICA? Se realizarán meditaciones formales e informales guiadas y/o en silencio, enseñanzas básicas, lecturas, prácticas para casa adaptadas al ritmo de vida de cada uno/a y un espacio para compartir la experiencia tanto como se desee.

El encuentro seguirá esta dinámica: aterrizaje, acogida, enseñanza, prácticas guiadas y/o en silencio, compartir la experiencia, lectura de algún texto y cierre. La estructura puede ser ajustada para adaptarla a las necesidades del grupo.

INICIO Y HORARIO: Comenzamos el día 5 de octubre, jueves de 2023, un día a la semana pudiendo elegir entre dos turnos de tarde diferentes. Cabría la posibilidad de apuntarse a lo largo del año siempre y cuando quedaran plazas disponibles.

Primer turno: 17:00 a 18:15 horas.

Segundo turno: 18:45 a 20 horas.

INVERSIÓN: 40 euros mensuales. Los encuentros se abonarán de manera trimestral antes del inicio del curso. Con esto se pretende adquirir un compromiso de continuidad personal y grupal.

LUGAR: Centro Ardatz Zentroa. C/ Arana 7, Oficinas 10 y 11. Vitoria-Gasteiz.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: si estás interesado/a o tienes alguna duda escribe un mail a: luisamurrio@hotmail.es o ponte en contacto en el: [665728363](tel:665728363) (20:00 - 21:30 horas, Luis). Muchas gracias. ¡Nos vemos pronto!. **PLAZAS LIMITADAS**