



TALLER DE
MINDFULNESS



PABLO BOZZO



PRESENTACIÓN

Mindfulness es una práctica de meditación que significa "**atención plena**". También es un estilo de vida basado en **no juzgar, aceptar** el momento presente y sentir **curiosidad** por lo que nos rodea. Entre otras cosas, sirve para **contrarrestar el estrés** y la vida acelerada de hoy. Sus **beneficios** están demostrados **científicamente**.

CONTENIDOS

Parte teórica

- Qué es y qué no es mindfulness
- Consecuencias del estrés a nivel físico y mental
- Mindfulness y gestión de las emociones
- Reflexión sobre nuestro estilo de vida

Parte práctica

- Prácticas formales de meditación
- Prácticas informales de meditación
- Relajaciones
- Conciencia corporal



OBJETIVOS



1

MEJORAR LA SALUD

2

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA
ANSIEDAD

3

MEJOR GESTIÓN EMOCIONAL

4

MAYOR ACEPTACIÓN DE LAS
SITUACIONES

5

MEJORAR HÁBITOS DE VIDA



METODOLOGIA

Las clases alternan la parte **teórica con** la **práctica**. También se invitará a realizar prácticas en casa para poder sentir los beneficios de Mindfulness e **integrar** sus principios en nuestra **vida cotidiana**.

DIRIGIDO A

Todas aquellas personas que estén interesadas en conocer los principios de Mindfulness y **sentir sus beneficios**, independientemente de si tienen conocimientos previos en la materia.



FORMATO

- Presencial, Semipresencial u Online
- Curso básico: 8 semanas de duración
- 1 Encuentro semanal de hora y media
- Posibilidad de seguimiento tras el curso básico
- Diferentes lugares y horarios


IMPARTE



PABLO BOZZO

Licenciado en Filosofía, Terapeuta Gestalt, Coach
Personal, Facilitador de Mindfulness

www.pablobozzo.com

A woman with light brown hair tied back is sitting in a meditative lotus position on a dark yoga mat. She is wearing a dark green athletic top and leggings. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a bright, modern interior with large windows and wooden floors. The image has a soft, warm tone. There are white decorative lines: a wavy line in the top left and a curved line in the bottom right.

“EL MINDFULNESS NOS ENSEÑA CÓMO
UTILIZAR LA SABIDURÍA DEL CUERPO Y DE LA
MENTE”

-JON KABAT-ZINN

A white line-art graphic of a branch with several leaves, located in the bottom left corner of the image.