

Taller mindfulness orientado a psicoterapeutas

Mindfulness o conciencia plena es una capacidad humana, una práctica, un método sistemático enfocado a cultivar claridad, introspección, estabilidad y entendimiento. Nuestra mente salta de un pensamiento a otro sin cesar, rumiamos el pasado y anticipamos el futuro; con mindfulness entrenas la atención sostenida en el momento presente. (3)

Te invitamos a este taller introductorio y experiencial de 8 sesiones, donde busquemos, a través de la práctica de la meditación, conocer nuestra mente. Una mente meditada es una mente que sincroniza adentro y afuera, mente y cuerpo, corazón y cabeza, pensar y sentir.

De esta manera, por un lado, la meditación nos permite estabilizar la mente, permanecer en el momento presente, y por otro, redescubrir lo que estamos sintiendo y pensando momento a momento, lo que resulta muy útil en el contexto de la psicoterapia, tanto para estar con el otro como para nuestro autocuidado. (5)

Dirigido por Claudia Lazo

Programa 8 sesiones de una hora y media cada una, los días miércoles de Abril-Mayo de 19 a 20.30 hrs.

Abril 3 Sesión 1: Introducción, primera instrucción de meditación.

Abril 10 Sesión 2: Cuerpo

Abril 17 Sesión 3: Gentileza, no juicio, disciplina.

Abril 24 Sesión 4: El momento presente.

Mayo 8 Sesión 5: Patrones habituales de cuerpo y emoción.

Mayo 15 Sesión 6: Patrones habituales del pensamiento

Mayo 22 Sesión 7: Conciencia plena.

Mayo 29 Sesión 8: Cierre

Valor referencial 16000 pesos por sesión

Bibliografía complementaria

1-Chogyam Trungpa: "Shambhala, la senda sagrada del guerrero" Cap 7 y 11

2-Guendelman, S. "Neurobiología de la meditación y de los procesos intersubjetivos. Cultivando la sintonía intra e intersubjetiva". Meditación, mindfulness y psicoterapia. Pulido Thumala

3-Kabat-Zinn, J. "La práctica de la atención plena"

4-Nilo, F. "¿Cómo ayudar al sanador herido?" ". Meditación, mindfulness y psicoterapia. Pulido Thumala

5-Nilo, F. "La persona del terapeuta, meditación y autocuidado"

6-Sakyong Mipham: "Convertir la mente en nuestra aliada" Cap 1 a 6

