



Taller de meditación mindfulness



En la actualidad, la meditación, “**mindfulness**” o el yoga, son disciplinas que están en pleno auge, por su excelente potencial en la promoción de la salud mental, emocional, física y energética.

El estilo de vida que llevamos en Occidente basado principalmente en el consumo y la inmediatez, impacta negativamente en nuestra salud con consecuencias para nuestro organismo, cuerpo y mente.

Déficit de atención, distrés, ansiedad, insomnio, agotamiento, burnout, depresión, diabetes, problemas en la piel, son síntomas y/o indicadores que nos alertan de un riesgo potencial para nuestro desarrollo o salud.

La meditación se remonta a la antigua India hace más de 5.000 años e inicialmente se vincula a tradiciones espirituales védicas e hindúes, para consolidarse posteriormente en el budismo hacia el siglo VI a.C.

Originalmente la meditación fue concebida para alcanzar la iluminación, la extinción del sufrimiento y la realización del Ser. La meditación sirve principalmente para conocer, entrenar y desarrollar la mente. Y una de la técnicas de meditación que mejor se adaptan a nuestro estilo de vida y la mente occidental es, **mindfulness o atención plena**.

Y esto es lo que llevamos enseñando desde hace más de 16 años en **Mindfulness Canarias Compassion® Academy** a miles de personas principalmente en las islas canarias y en la comunidad valenciana, digitalizándonos tras la pandemia e internacionalizándonos.

Dirigido a toda aquella **persona** que quiera tener un primer contacto con Mindfulness y/o la meditación para **mejorar su salud o bienestar** o **desarrollar su potencial**. No es necesario tener conocimientos ni experiencia previa.

A continuación, por favor, explora todos sus beneficios según la dimensión.



Beneficios NEUROLÓGICOS



- Su práctica provoca cambios positivos en el cerebro.
- Genera nuevas conexiones neuronales.
- Activa la corteza prefrontal medial y la ínsula.
- Fortalece la corteza cingulada anterior.
- Aumenta el tamaño del hipocampo.
- Reduce la actividad y tamaño de la amígdala.
- Mayor activación del SNA (parasimpático).
- Integración bilateral y vertical del cerebro.



Beneficios COGNITIVOS



- Aumenta el nivel de bienestar.
- Desarrolla la creatividad.
- Mejora el control ejecutivo y emocional.
- Fortalece la concentración.
- Mejora la toma de decisiones.
- Mayor templanza y claridad mental.
- Estabiliza la mente consciente.
- Integra la mente inconsciente.
- Resiliencia y conexión social.
- Genera visión y perspectiva.
- Amabilidad frente a la autocrítica.
- Altas capacidades cognitivas.
- Desarrollo de la Metacognición.



Beneficios FÍSICOS



- Fortalece el sistema inmune.
- Reduce el riesgo coronario.
- Menor tensión muscular.
- Mejora el descanso.
- Facilidad para la calma y la relajación.
- Ralentiza el envejecimiento.
- Mayor calidad en la oxigenación.
- Mejora en las enfermedades de la piel.
- Prevención frente alergias y artritis.
- Reducción de migrañas y otros dolores.
- Mejora la relación con la comida.



Beneficios ESPIRITUALES



- Ayuda a descubrir tu propósito.
- Aumenta el autoconocimiento.
- Desarrolla el liderazgo consciente.
- Apoya la autorrealización.
- Emerge la sabiduría interior.
- Se desvela el origen del sufrimiento.
- Armonía entre cuerpo | mente | espíritu.
- Aceptación de uno/a mismo/a.
- Invita a vivir en el momento presente.
- Cultiva la empatía y la compasión.
- El Ego se suaviza y se lidera desde el Ser.
- Mayor energía vital y satisfacción.
- Sanación personal y del sistema familiar.
- Conexión más profunda con la fuente.



¿Qué haremos en este taller de Meditación Mindfulness?

La intención que llevamos para esta jornada es que conozcas de primera mano y en vivo, el potencial transformador que tiene la meditación en nuestro cerebro y como puede influir en nuestros estados mentales y afectivos y por ende, en la conciencia. El hecho mismo de prestar atención u observar algo con atención plena, ya cambia ese algo debido al impacto de tiene la conciencia misma sobre el objeto observado o ese algo.

La meditación no es un concepto, es una experiencia progresiva de calma y profundidad que nos permite observar, conocer y aprender a aceptar para ver las cosas, tal y como son.

Los objetivos del taller es compartir contigo:

- Trilogía del bienestar con un enfoque transcultural.
 - Psicología positiva y neurociencia contemplativa.
 - Adaptación de la meditación a la vida moderna.
 - La ciencia de la meditación.
 - Diferencias entre Mindfulness y la meditación.
 - Mindfulness, una cualidad elemental muy necesaria en la actualidad.
 - Atención focalizada, atención de campo de abierto y amabilidad.
 - ¿Cómo Mindfulness podría ayudarte a mejorar tu salud y tu vida?
-
- Iremos combinando conceptos e ideas con prácticas de meditación pasivas y activas que nos invitarán a descubrir y saborear, el potencial transformador, positivo y saludable de mindfulness.

Y si te quedas hasta el final del taller, te explicaremos como **integrar Mindfulness** para **mejorar** el resto de **tu vida**, a través de los cursos de **iniciación** y de **profundización** en mindfulness, siguiendo la **espiral de los 9 grados** de aprendizaje y **transformación**.



*Contacta con nosotros para seguir formándote en mindfulness y **compasión***



Valor de la jornada:

- El precio por persona varía, dependiendo si es presencial u online, del tiempo de duración y del lugar donde vayamos a realizarlo.
- Si no lo ves en la información pregúntalo, por favor.
- Reserva de la plaza mediante bizum o CC.
- Consulta disponibilidad de plazas e inscripción por riguroso orden de reserva de plaza.
- Cualquier duda o consulta, contacta con **Javier** y habla con él.
- Su número de teléfono para **WhatsApp** +34 **691841814**

Imparte:

Javier Villaescusa

Emprendedor | Mentor | Conferenciante | Guía

Director y fundador de MCC® Academy

Instructor Internacional de Mindfulness y Compasión

Instructor de Mindful Self-Compassion

Ex-Presidente de AEMind (Asociación Española de Mindfulness)

Experto en Psicología Positiva Aplicada

Terapeuta en Bioenergía y Maestría de Reiki

Quiromasajista Terapéutico, Deportivo y Linfoterapeuta

Asesor y Socio Fundacional de Mieses Global Org

Miembro de la Asociación y vocal de «Gran Canaria Natural & Active»

Estudiante de Self-Realization Fellowship

RRSS

@javier_villaescusa



mindfulness

CANARIAS COMPASSION

Academy PRO ®

www.mindfulnesscanariascompassion.com

