



Curso de Iniciación a 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 a 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.



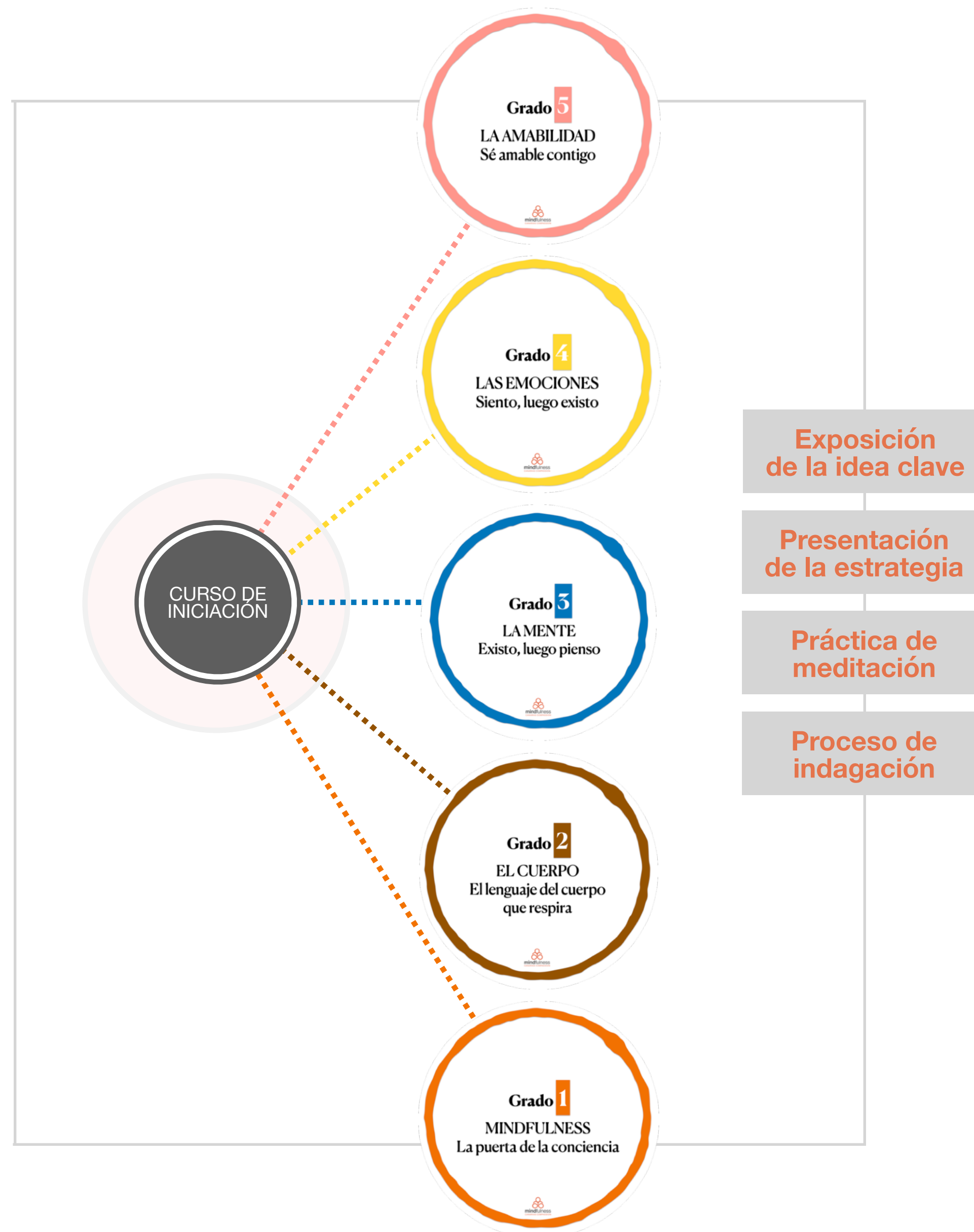
¿Qué haremos en este curso de iniciación a mindfulness?

El propósito que llevamos a este curso teórico y práctico de iniciación a mindfulness, es el entrenamiento gradual y sistemático de la atención consciente tanto dentro de la propia práctica de meditación como fuera de ella.

Con este primer curso, aumentamos nuestro grado o nivel de autoconsciencia y observación sobre la experiencia directa y real de lo que lo sucede momento a momento, ya sea física, mental o emocional, cultivando una actitud de apertura, curiosidad, aceptación y amabilidad.

A medida que se va estableciendo esta cualidad de la **atención consciente o mindfulness** en nuestra mente, dejamos de sentirnos arrastrados por las circunstancias diarias de nuestra experiencia, interrumpimos el piloto automático, salimos de los automatismos de la mente que nos mantienen atrapados en esos bucles sin fin y comenzamos a responder a las experiencias desde una perspectiva más creativa, auténtica y amable.

Mindfulness viene acompañado por un componente afectivo y nuclear que es la **compasión**, y que se define como la capacidad que tiene todo ser humano sano para abordar, aliviar y acompañar en el sufrimiento ajeno. Cuando esa intención de alivio del sufrimiento, del dolor o estrés es dirigida hacia nosotros mismos, se le llama **autocompasión**.



Este **curso de iniciación** de mindfulness **se apoya** en la exitosa estructura del Curso **MBW** de Mindfulness para el bienestar y del que extraemos sus 5 primeros **enseñanzas** que giran entorno a la **espiral de los 9 grados**.

Cada uno de los 5 **grados** nos ayudará a conceptualizar **una idea** y estrategia para posteriormente, **integrarla** en la **vida diaria** y cotidiana desde la práctica.

Y es justo aquí, cuando **ponemos en práctica** el conocimiento que **surge** lo **nuevo**.

Al ir cultivando la atención consciente **emerge** la **conciencia** de forma **natural y orgánica**, nuestra **percepción cambia**, junto con el **estado mental y la energía**.



Conceptos e ideas del curso que trabajaremos:

- Orígenes de Mindfulness. ¿Qué es y qué no es Mindfulness?.
- Neurociencia y mindfulness, ¿qué cambios se producen en el cerebro cuando meditamos.
- Diferentes niveles de la experiencia (sensitiva y conceptual). Relación cuerpo/mente y como liberarse del estrés o sufrimiento.
- Fisiología de la respiración y la respiración consciente. Tipos de anclajes o soportes para autorregular la atención.
- Habitando el cuerpo para descubrir los 7 sentidos. Modo Hacer y Ser.
- Taller de posturas de meditación para comenzar a meditar y actitudes básicas e intenciones para la practica.
- Los sonidos y la gestión del proceso mental. Desidentificación de los pensamientos.
- Interocepción, sensaciones y emociones.
- La amabilidad sosteniendo el proceso de autotransformación.

Prácticas principales y específicas que abordaremos:

- Práctica de movimientos conscientes de pie.
- Práctica de meditación body Scan o escaneo corporal.
- Práctica de meditación activa caminando o Mindful Walking.
- Prácticas de meditación de Mindfulness en la respiración y conteo.
- Prácticas de los pensamientos.
- Prácticas de las emociones.
- Prácticas para la vida diaria como botiquín antiestrés.
- Practicas de meditación de la bondad amorosa y autocompasión.

Contraindicaciones:

- Por lo general son muy relativas, por lo que antes de inscribirte se indica realizar una entrevista previa con el participante.
- **En personas sanas**, observar si tienen baja motivación, son hipercríticas o con actitud desafiante.
- **En personas con enfermedad**, observar fase aguda de cualquier trastorno, como depresión severa, trastorno bipolar o psicosis. Personas en riesgo con antecedentes de crisis disociativa, como trastorno postraumático, trastorno de conversión o trastorno de personalidad. Personas con deterioro cognitivo grave, agitación, epilepsia, escasa conciencia de enfermedad o muy medicados.
- En caso de que estés bajo supervisión psiquiátrica o psicológica, por favor consulta al profesional de salud si es adecuado para ti.



Valor del curso de iniciación a mindfulness:

- El precio por persona puede variar, 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**
- Todo el material incluido.

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

