



Curso de Profundización en Mindfulness



¿Qué haremos en este curso de profundización en mindfulness?

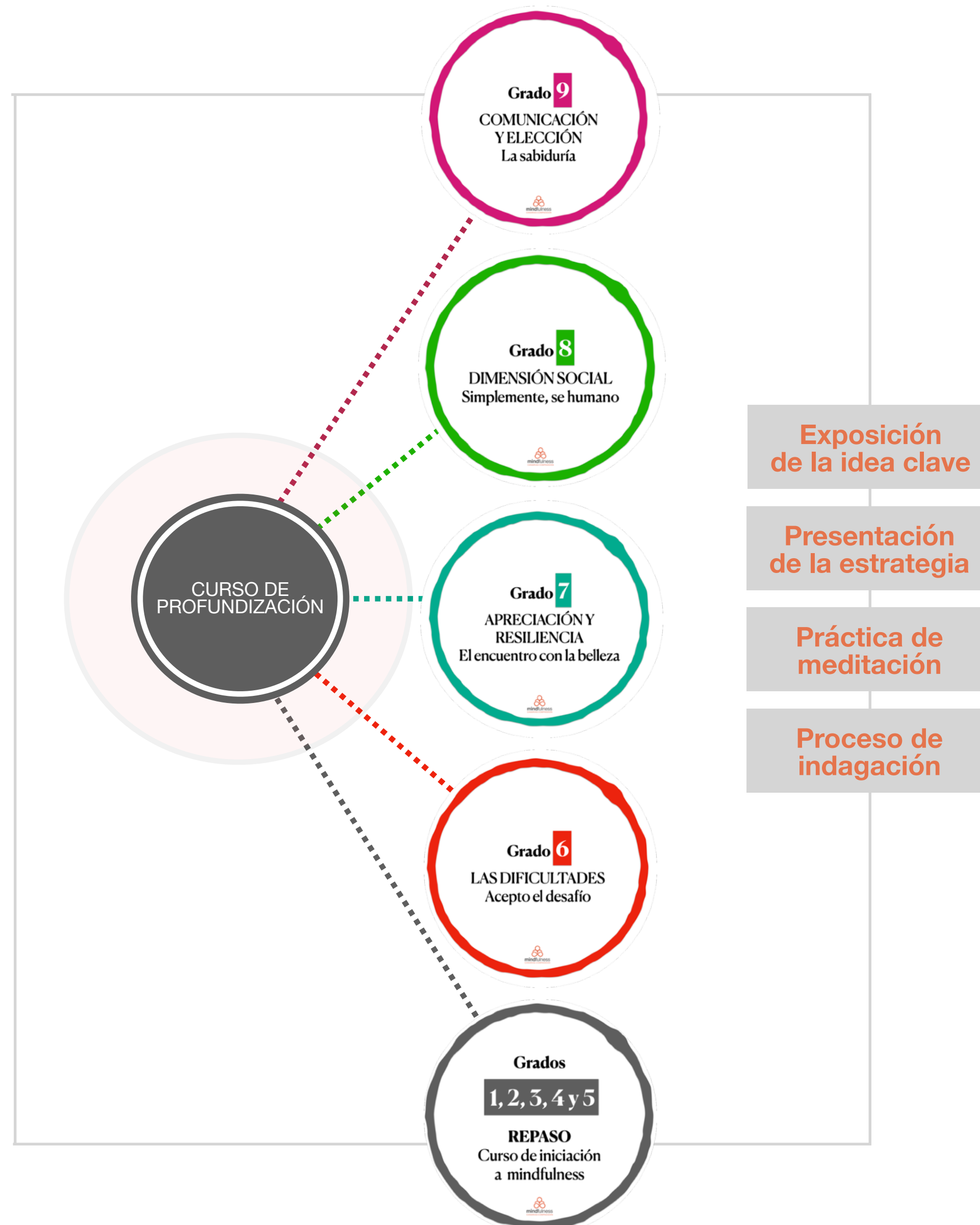
Continuamos, renovando el compromiso para profundizar en otros aspectos de mindfulness. Con el primer curso desarrollamos un mayor nivel de autoconciencia y percepción sobre nosotros mismos (cuerpo, posturas, movimientos, sensaciones, respiración, pensamientos y emociones) e incorporamos el recurso afectivo del self-compassion.

En este segundo curso de profundización, vamos a ampliar nuestro campo de conciencia, para ir más allá e incluir con la misma actitud de apertura, curiosidad, aceptación y amabilidad otras dimensiones de nuestra experiencia, que están más relacionadas con lo que está fuera de nosotros pero de las que también intervenimos directamente e influyen en nuestra conciencia y bienestar.

¿Cómo gestionamos las dificultades? Nos abrimos a ellas para aprender o nos resistimos y las evitamos. ¿Sabemos como afrontarlas?. Estamos aprendiendo a ser amables y comprensivos con nosotros mismos pero ¿somos agradecidos? ¿apreciamos las cosas buenas y sencillas de la vida?.

¿Sabias que todos los seres humanos deseamos exactamente lo mismo y que esa comprensión nos une y nos hace libres? ¿Sabes verdaderamente para que nos comunicamos los seres humanos?

Todo esto y mucho más, nos lleva a la elección consciente, una respuesta que se da de tu conexión auténtica contigo, cuando despierta en ti, tu sabiduría interior.



Este **curso de profundización** en mindfulness **se apoya** en la exitosa estructura del Curso **MBW** de Mindfulness para el bienestar y del que extraemos sus 4 últimas **enseñanzas** que giran entorno a la **espiral de los 9 grados de aprendizaje y transformación**.

Cada uno de los 4 **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**.

La atención consciente **“sati”** al ser abierta, receptiva, espaciosa, distante, silenciosa y libre de todo juicio, cuando se **establece**, transformar nuestra mente torpe, en una **mente hábil y fértil** para alcanzar la **verdadera felicidad**.



Conceptos e ideas del curso que trabajaremos:

- Repaso de los 5 grados anteriores.
- Resiliencia ante las dificultades.
- Abriendo las ventanas de la tolerancia.
- Proceso de aceptación.
- El valor de las pequeñas cosas y la sencillez de la belleza.
- La Gratitude.
- Cultivando el Inter-Ser.
- La fortaleza de la sensibilidad.
- «Humanidad compartida», la dimensión social y la sostenibilidad del planeta.
- Los 4 pasos de la comunicación pacífica o compasiva.
- La elección creativa y genuina de la persona sabia.

Prácticas principales y específicas que abordaremos:

- Práctica Práctica de movimientos conscientes en el suelo.
- Práctica de meditación body Scan o escaneo corporal.
- Práctica de meditación activa caminando o Mindful Walking.
- Prácticas de los objetos.
- Prácticas del entorno.
- Prácticas de humanidad compartida.
- Prácticas sobre valores.
- Prácticas de comunicación pacífica o compasiva.
- Prácticas de la montaña, el lago y el océano.
- Práctica de mettabhavana para el cierre del curso..



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