



¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness, está traducido al castellano como atención plena y es un estado de la mente que existe en todas las personas. Hacerlo de manera consciente, contribuye de forma eficaz a reducir los niveles de estrés, y ayuda a mejorar nuestra capacidad de atención, concentración y resiliencia.

Con el Mindfulness lo que conseguimos es entrenar a nuestra mente de manera consciente a vivir el momento presente, estar en lo que acontece, en el aquí y en el ahora.

Aunque tiene su origen en el budismo (hace 2500 años), es en el siglo XX, cuando se establece la relación entre Mindfulness y Psicología, y Medicina.

En 1970, Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts, desarrolló el mindfulness como disciplina científica: a través de la práctica diaria, empiezan a generarse cambios en la morfología de nuestro cerebro y por tanto empezamos a apreciar los resultados y beneficios que nos proporciona.

Hoy, esta doctrina se ha extendido a campos como la educación, la medicina y el ámbito empresarial.

¿Quién debería hacerlo?

Si...

- Te ha pasado que te llevas los problemas de un lado a otro y no eres capaz de disfrutar ni de tu tiempo libre ni de las personas con las que estás
- Cuando te pasa algo, lo etiquetas como “bueno” o “malo” y eso hace que se generalice a todo el día
- Cuando vas corriendo a todos los sitios y cuando acaba el día te sientes con agotamiento y sin saber en qué se te ha ido el día

Y además si...

- Quieres aprender a meditar
- Quieres aprender a vivir más en el presente
- Quieres incorporar la atención plena a tu vida



PRACTICAR MINDFULNESS

**“EL ARTE DE ESTAR
PRESENTE EN
TU VIDA”**

¿CUÁNTO TIEMPO?:

Sesiones de 1h de duración c/u

¿PARA QUIÉN?: Para personas que buscan vivir su vida con mayor atención, relajación, disfrute, claridad, calidad y felicidad. A través de una experiencia más sensorial y con menos “ruido mental” de pensamientos.

¿CÓMO?:

Individual o en grupos de 6 a 12 participantes.

¿QUÉ PUEDE HACER POR TI?:

- ✓ Disminuir el estrés del día a día,
- ✓ elevar la auto-conciencia,
- ✓ mejorar la concentración
- ✓ abrir y activar la mente,
- ✓ desarrollar la inteligencia emocional,
- ✓ practicar la empatía, la bondad y la generosidad
- ✓ mejorar las relaciones,
- ✓ generar optimismo,
- ✓ potenciar el propio talento,
- ✓ mejorar la toma de decisiones
- ✓ liberar la creatividad,
- ✓ encontrar la paz interior,
- ✓ reducción del “ruido mental”
- ✓ disfrutar aprendiendo, optimizar el rendimiento
- ✓ Mejora el dolor crónico y físico



PROTOCOLO GENERAL DE ACTUACIÓN

1. Evaluación del patrón de vida individual
2. Asesoramiento adaptado a cada situación personal

CONSULTAS INDIVIDUALES

3. Formación y ajustes de hábitos nuevos en la vida del cliente (a medida para cada cliente)
4. Propuestas de ajustes progresivos fácilmente adoptables por cada persona

FORMACIÓN GRUPAL CONTINUAL

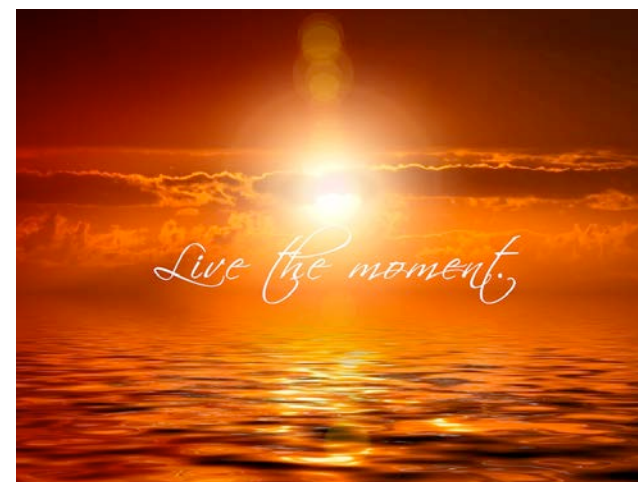
3. Formación de 1 hora , dos días a la semana
4. Puedes unirse en cualquier momento del año al curso
5. Durante las clases realizaremos diferentes tipos de ejercicios: meditaciones, dinámicas, juegos, debates en donde aprender de una manera experiencial todos juntos



Fisioterapia, Terapia Manual,
Fascial y Especialidades
www.fisioterapia-alcobendas.com
Tel.91 623 84 40

PRACTICAR MINDFULNESS

“EL ARTE DE ESTAR PRESENTE EN TU VIDA”



CLAVES PARA VIVIR MEJOR, CON
TRANQUILIDAD Y MÁS FELIZ



Fisioterapia, Terapia Manual,
Fascial y Especialidades
www.fisioterapia-alcobendas.com
Tel.91 623 84 40