



**Talleres Guaira en**  
**La Mandarina**

# Iniciación en Mindfulness.

Fechas 4 sesiones: 02, 09, 16 y 23 de mayo

Horario: 19:30 -21:00 hrs

Alumnos: máx 10 personas por taller

La Mandarina, Av. Italia 1392

Valor curso, \$60.000.

Mindfulness o atención plena, es la denominación que se le da a la idea de estar presentes, aquí, ahora y sin distracciones. Ello implica hacer permanecer la mente en su estado natural de conciencia, libre de cualquier pensamiento parcial o juicio. La práctica y toma de conciencia sobre los aspectos básicos del mindfulness nos aportarán una herramienta necesaria para instalar un espacio mental saludable y sustentable, colocándonos nosotros como agente de equilibrio de nuestros recursos internos con el entorno.

Temario:

- Historia y conceptos detrás de la atención plena.
- Momento presente
- El espacio de la mente y el espacio de las emociones.
- Estrés y atención plena.

Metodología

La modalidad teórico - práctica permitirá vivenciar las técnicas y adentrarse en conceptos necesarios para el óptimo uso de lo aprendido.

La adquisición de una mayor conciencia interior aportará valor asociado importante, al comprender en la práctica la efectividad de nuestra mente cuando está en equilibrio.

Dicta: Thelmo Tapia

Coach Integral ICI; Terapeuta Transpersonal EDT; Experto en Desarrollo Transpersonal EDT; Instructor de Hatha Yoga; Master Practitioner en PNL de la ICNLP.

## **Datos para transferencia**

María Paz García

RUT 15.381.937-8

Cuenta Chequera electrónica 001-7-694362-9

Banco Estado

mail de confirmación: hola@guaira.cl