

Taller *Mindfulness*

Taller organizado por el Grupo de trabajo de Terapias Psicológicas de Tercera Generación del COP Las Palmas.

Metodología

Se realizará una breve introducción teórica a nivel general (origen, psicobiología y beneficios de la práctica de Mindfulness). El grueso del taller será eminentemente práctico y durante el mismo se realizarán meditaciones formales e informales, abarcando desde el cómo, dónde, cuándo..., los anclajes de la respiración y el escáner corporal, y trabajo con las emociones.

Para la parte práctica se recomienda el uso de ropa cómoda pudiendo utilizar el zafu o cojín de meditación, banco de meditación o en su defecto el uso de las sillas de la sala donde se imparte el taller.

Ponentes:

- Presentación y parte teórica: Dña. Roser Domènech, col. P-01586. Responsable del Grupo de trabajo de Terapias Psicológicas de Tercera Generación del COPLP.
- Parte práctica: D. Eugenio Pasamontes, col. P-00752

Fechas:

Viernes 24 y sábado 25 de febrero

Horario:

Viernes 24 de 18:00 a 21:00h

Sábado 25 de 10:00 a 13:00h

Plazas: 40

Coste: Colegiados/as COP Las Palmas: 5€ por gastos de gestión administrativa.

Inscripción: **del 09 de enero al 20 de febrero.** Para formalizar la inscripción, hay que seguir estos pasos:

1.- Inscribirse online a través de nuestra web, en la ruta: "Servicios/Formación/Cursos y Seminarios" (introducir primero la clave de acceso a la zona restringida*, de este modo el formulario se autocompleta solo.

2.- Hacer el ingreso en el nº cuenta Banco Sabadell: ES53 0081 0438 8800 0174 4485, indicando en el concepto nº de colegiado/a y *Taller Mind*.

3.- Posteriormente, enviar por correo electrónico el resguardo del ingreso con su nombre completo a la dirección administracion@coplaspalmas.org

No se considerará formalizada la inscripción hasta no haberse completado todos los pasos

La administración del Colegio enviará un correo al colegiado/a confirmando la inscripción una vez se haya comprobado que todo está correctamente tramitado

* Para acceder a la zona restringida de la web del COPLP:

- Usuario: Nº de colegiado/a con la P mayúscula, guión medio y todos los ceros que contenga.
- Contraseña: Si el colegiado/a no ha accedido nunca a la zona restringida, por defecto será en DNI con letra mayúscula, sin guión.

MINDFULNESS

PRÁCTICA DE ANCLAJES : RESPIRACIÓN / CUERPO Y TRABAJO CON EMOCIONES

Mindfulness o "conciencia plena" es una habilidad que puede entrenarse y que te permitirá estar más presente en aquello que está ocurriendo aquí y ahora, afrontando las emociones con calma y cultivando una mente más intuitiva y serena.

Organizado por el Grupo de
Trabajo de Terapias
Psicológicas de Tercera
Generación del COPLP

Conciencia en la respiración

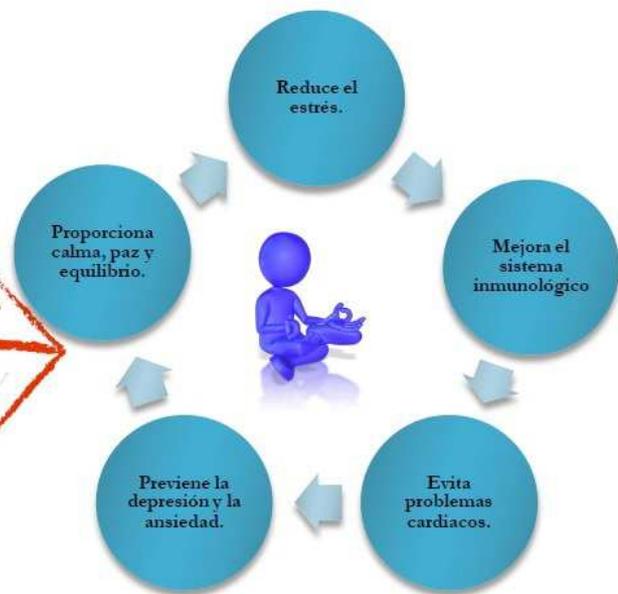
La atención se centra en la respiración con el objetivo de aquietar la "mente de mono".

Escáner corporal

En este ejercicio prestamos atención al cuerpo para vivir de forma consciente las sensaciones corporales.

Trabajo con emociones

Mindfulness como catalizador de emociones.



Quiéreme sed magna.
**Al respirar, me veo a
mí misma como el
agua quieta.**

**Al exhalar, reflexiono
las cosas como son.**

**Vivir
FELICES**