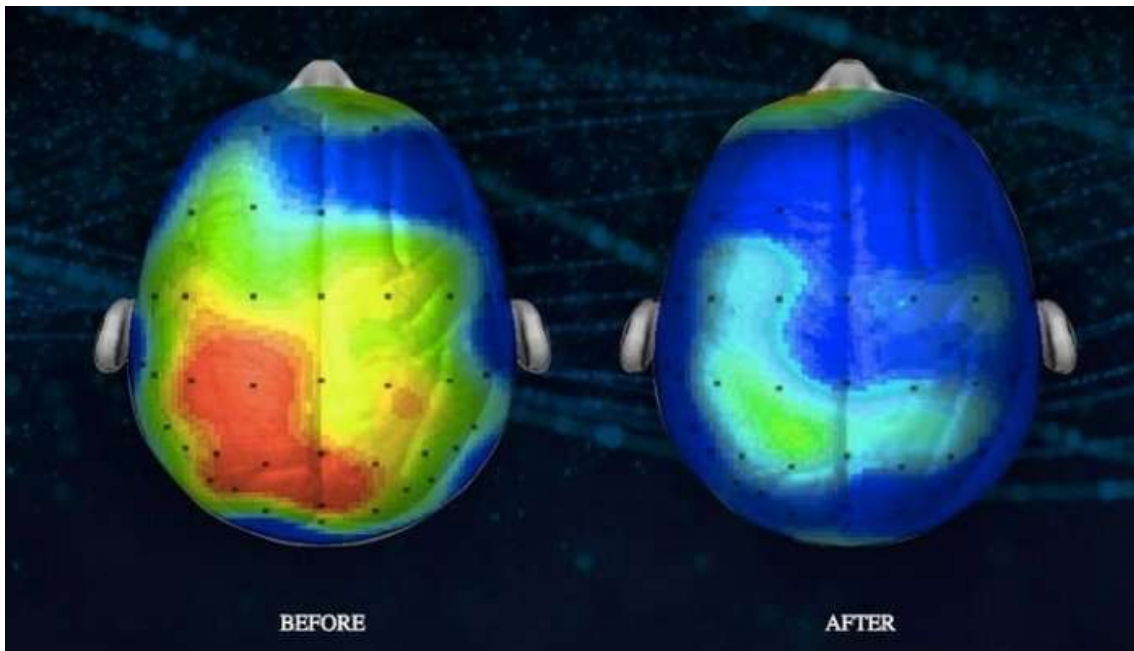


RETIRO DE FIN DE SEMANA

MINDFULNESS:

Del 22-24 Septiembre 2017

Mindfulness es la palabra de moda aunque pocas personas saben lo que significa o cuáles son sus ventajas. Pese a la abundancia de teoría científica sobre el tema, sin embargo sabemos que los impresionantes beneficios del Mindfulness para la salud física, emocional y mental sólo se consiguen mediante la experiencia. Posiblemente su aprendizaje y práctica sea de lo mejor que puedas hacer para ti y para las personas con las que convives o trabajas.



Los colores de la imagen señalan el desgaste cerebral por ansiedad, antes y después de la práctica de Mindfulness durante tan sólo 15 minutos diarios. Fuente: Harvard University, Brain Research Dep.

Este retiro de fin de semana te brinda la oportunidad de aprender, experimentar y comenzar a integrarlo en tu vida diaria. No importa si es la primera vez o si ya has participado en nuestros cursos de nivel 1 y 2. En este espacio y en este lugar todos somos bienvenidos puesto que la experiencia de los veteranos ayuda enormemente a los nuevos.

¿PARA QUÉ?

Descubrirás qué es Mindfulness y para qué sirve:

- ❖ Su aprendizaje está al alcance de cualquiera y puedes practicarlo desde el primer momento
- ❖ Se trata de un entrenamiento terapéutico y educativo que organiza el cerebro y palía el sufrimiento, sea cual sea la naturaleza del mismo.
- ❖ Modifica las ondas cerebrales que favorecen la neuroplasticidad, la agilidad mental, la coherencia intelectual y física.
- ❖ Sus claves psicológicas ayudan a recuperar la capacidad de prestar atención, la confianza y a fortalecer tres necesidades fundamentales del ser humano: seguridad, conexión y satisfacción.



- ❖ Experimentarás los beneficios de la calma interior.
- ❖ Descubrirás cómo cultivar recursos psicológicos que reducen la compulsión, la ansiedad y el sufrimiento que causan problemas específicos, incluyendo sufrimientos antiguos.
- ❖ Perderás el miedo al silencio y descubrirás lo hambriento que está el mundo de un poco más de escucha y de calma.
- ❖ Lograrás transmitir paz y confianza a los que te rodean.

Este Retiro de fin de semana es una oportunidad para lograrlo.

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es una colección de herramientas psicológicas destinadas a despertar la toma de conciencia sobre lo que pasa en la vida diaria y sucede en nuestro interior. Hace evitable el empleo de medicamentos contra el miedo, contra la tristeza, contra la excesiva agitación. Actualmente cuenta con ingente cantidad de **consolidación científica**.

Sus beneficios más destacados son:

- ❖ Entrenamiento cerebral: Desarrolla un nuevo “músculo cerebral”. Innumerables estudios científicos confirman lo mucho que Mindfulness favorece la neuroplasticidad y la salud emocional. Está demostrado que quien lo practica envejece más tarde; de algún modo podría decirse que la meditación actúa como elixir de juventud mental y física.
- ❖ Regulación emocional: Entrena para gestionar de una forma más sana tus reacciones, en especial las que te hacen sufrir y provocan sufrimiento a otros.
- ❖ Gestión de estrés: Desarrolla habilidades para afrontar los desafíos de la vida.
- ❖ Bienestar personal: Libera hormonas que propician estados de confianza y de calma incluso ante situaciones externas conflictivas.
- ❖ Concentración y memoria: Favorece la atención y el acceso a los datos archivados en la memoria que podrías necesitar a la hora de resolver un problema.
- ❖ Autoconciencia: Descubre los patrones mentales que condicionan tu comportamiento.
- ❖ Beneficia la salud: Fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a tomar conciencia del estado de tu cuerpo con el fin de reaccionar antes de que se desencadene una enfermedad. Aminora el riesgo de problemas cardiovasculares y digestivos. Mejora la coherencia cardíaca. Reduce la presión sanguínea. Los constantes estudios científicos demuestran que la práctica frecuente de Mindfulness retarda el envejecimiento mental y físico.

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

- No es una terapia de grupo.
- No es una práctica religiosa.
- No es una formación teórica. La metodología del Retiro es eminentemente práctica.
- No es un milagro con el que, sin que tú hagas nada, se resuelven definitivamente todos tus problemas.

PROGRAMA:



Alejandra Vallejo-Nágera guía una práctica de activación del hemisferio derecho cerebral. Retiro Junio 2017. Becerril de la Sierra. Madrid.

Prácticas de meditación en quietud y movimiento tanto en el interior como en la naturaleza.

Prácticas de activación del hemisferio derecho

Prácticas de introspección y autodescubrimiento en la naturaleza

Prácticas de biofeedback en la naturaleza

Práctica de **SILENCIO** como vía de acceso a la paz y sabiduría INTERNA: Durante todo el sábado y el domingo se mantendrá SILENCIO como condición importante y necesaria para el descubrimiento interior.

¿DÓNDE?

Villa Santa Mónica. Becerril de la Sierra. Madrid. <http://villasantamonica.es/wordpress/>

¿CUÁNDO?

Del 22-24 septiembre 2017

Recepción de participantes: Viernes 22 septiembre 2017. A partir de las 19:00 horas.

Finalización: Domingo 24 septiembre 2017: Después de comer

¿CUÁNTO?

	Pronto pago Hasta el 25 agosto	Normal Desde el 26 agosto
Habitación Individual con baño	350 € (*Posibilidad de pago fraccionado)	395 €

Este precio incluye:

- Alojamiento en habitación individual con baño
- Comidas (2), Cenas (2) y Desayunos (2)
- Dossier informativo sobre Mindfulness
- Guía, seguimiento y práctica.

* **Pago fraccionado:** 175€ en el momento de la inscripción. Resto del importe (175€) antes del 3 de septiembre.

En caso de anulación:

Se devuelve el importe (salvo 40€ por gastos de gestión) antes del 25 de agosto.

A partir de esta fecha, se devuelve el 50%

A partir del 15 de septiembre no se devuelve el importe

¡QUIERO PARTICIPAR! ¿CÓMO ME INSCRIBO?

1. Realiza el ingreso indicado anteriormente (según la fecha) mediante transferencia a la cuenta: ES95 3183 2800 1700 0145 5796 - (Arquia Banca) a nombre de Jorge Corella, indicando en el concepto "Retiro Minfulness 22Sep17 + tu nombre"
2. Envía a jorgecorella@infonegocio.com el comprobante de la transferencia junto con tus datos (nombre, apellidos, móvil, e-mail)
3. Unos días antes del retiro nos pondremos en contacto contigo de nuevo.

¿QUIÉN LO IMPARTE?



Alejandra Vallejo-Nágera. Licenciada en Psicología, escritora con más de 30 títulos publicados. Profesora en IE, ESIC y Facultad de Medicina UAM. Colaboradora semanal en la escuela de salud “Saber Vivir” de RNE. Profesora diplomada del Programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en el Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Desde hace 6 años, Alejandra es maestra de Mindfulness en Centros Hospitalarios, Centros Educativos, Empresas y Colectivos Sociales. Colaboradora semanal en RNE (Radio Nacional de España). Investigadora y Formadora en el Instituto Coca-Cola de la Felicidad junto a Matthieu Ricard, con quien desarrolla actualmente un programa para jóvenes en estado psicológico crítico.

Jorge Corella: Jorge Corella practica y enseña cómo armonizar las tres naturalezas del Ser: cuerpo, mente y espíritu. Arquitecto, coach, meditador y ex deportista de élite, desarrolla y propone actividades en las que compagina el estímulo intelectual con el ejercicio físico y la meditación, todo ello como una plataforma del crecimiento personal continuo y de mantenimiento/recuperación de salud y juventud.

<http://www.ipse-psicologia.com/noticia.php?IdNoticia=179>

