



## **¡Novedad!** **MINI RETIRO ONLINE** **MINDFULNESS**

Este nuevo espacio de práctica personal consiste en un recorrido por las principales prácticas de Mindfulness y Autocompasión que permiten cultivar una mente que esté más en contacto con el momento presente, dejando a un lado el piloto automático, la rumiación y la voz crítica.

Esta capacidad mindful, que todos los seres humanos poseemos, se puede desarrollar a través de prácticas formales e informales:

- Atención a la respiración
- Atención a las sensaciones corporales
- Atención a las emociones
- Atención a los pensamientos
- Encontrando frases propias de bondad amorosa
- Cultivando la voz compasiva
- Sonidos informales de autocuidado
- Prácticas informales de alimentación consciente
- Prácticas informales de movimiento consciente

Este retiro online está planteado para que tu práctica de Mindfulness se consolide en tu día a día sin necesidad de esfuerzo, simplemente estando aquí de forma bondadosa y amorosa.

### **¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

- A personas sin experiencia en Mindfulness que tienen curiosidad y sientan la necesidad de introducirlo en su vida de forma pautada
- A personas que, a pesar de tener el deseo, tienen dificultades en mantener una práctica regular de Mindfulness
- A personas que quieren profundizar en su práctica individual dedicándole más tiempo del que es habitual de forma grupal
- A personas que han iniciado un proceso psicoterapéutico y buscan complementarlo con herramientas prácticas para gestionar su autocuidado, emociones, estados de ánimo, pensamientos y/o sensaciones corporales
- A personas que necesitan un espacio seguro, guiado y cálido para compartirlo en grupo con otras personas

### **GUIA:**

Daniel Borrell Giró, psicólogo sanitario, psicoterapeuta, terapeuta sexual y de pareja, socio fundador del Centro Quantum y docente del Postgrado de <Mindfulness y psicoterapia> y del Máster en <Intervenciones basadas en Mindfulness> de IL3 – Universitat de Barcelona.

**PRECIO:** 55€

**FECHA y HORARIOS:** Viernes 12 de noviembre de 16h a 20h

**MODALIDAD:** Plataforma Zoom

## **METODOLOGÍA:**

- Se recomienda realizar este mini retiro en un espacio cómodo, privado y silencioso durante toda la jornada, en caso de vivir con otras personas.
- Se puede utilizar un zafu (cojín de meditación) o silla, así como un alimento para una de las prácticas guiadas. No es necesario llevar un tipo de ropa, sólo ropa cómoda que permita estar en contacto con la postura de forma plena y firme.
- Disponer de una libreta, colores y bolígrafo para ir dibujando y anotando sensaciones y vivencias que vayan aconteciendo durante el recorrido.
- El silencio va a ser uno de los protagonistas de este mini retiro. Esto significa que, en el descanso, se promoverá que se haga de forma consciente y plena. Al finalizar la jornada, se va a comentar cómo ha sido la experiencia.
- Sólo se grabarán los audios del retiro y estarán disponibles sólo para todas las personas inscritas, una vez haya finalizado.



### **QUANTUM PSICOLOGIA**

*Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació*

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

[hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com)

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)