

MINI RETIRO ONLINE MINDFULNESS 2a EDICIÓ

Aquest nou espai de pràctica personal consisteix en un recorregut per les principals pràctiques de Mindfulness i Autocompassió que permeten cultivar una ment que estigui més en contacte amb el moment present, deixant a un costat el pilot automàtic, la rumiació i la veu crítica.

Aquesta capacitat mindful, que tots els éssers humans posseïm, es pot desenvolupar a través de pràctiques formals i informals:

- Atenció a la respiració
- Atenció a les sensacions corporals
- Atenció a les emocions
- Atenció als pensaments
- Trobant frases pròpies de bondat amorosa
- Conreant la veu compassiva
- Sons informals d'autocura
- Pràctiques informals d'alimentació conscient
- Pràctiques informals de moviment conscient

Aquest retir online està plantejat perquè la teva pràctica de Mindfulness es consolidi en el teu dia a dia sense necessitat d'esforç, simplement sent aquí de manera bondadosa i amorosa.

A QUI VA DIRIGIT?

- A persones sense experiència en Mindfulness que tenen curiositat i senten la necessitat d'introduir-ho en la seva vida de forma pautaada
- A persones que, malgrat de tenir el desig, tenen dificultats en mantenir una pràctica regular de Mindfulness
- A persones que vulguin aprofundir en la seva pràctica individual dedicant-li més temps del que és habitual de forma grupal
- A persones que han iniciat un procés psicoterapèutic i busquen complementar-ho amb eines pràctiques per a gestionar la seva autocura, emocions, estats d'ànim, pensaments i/o sensacions corporals
- A persones que necessiten un espai segur, guiat i càlid per compartir-lo en grup amb altres persones

GUIA:

Daniel Borrell Giró, psicòleg sanitari, psicoterapeuta, terapeuta sexual i de parella, soci fundador del Centre Quantum Psicologia i docent del Postgrau de <Mindfulness i psicoteràpia> i del Màster en <Intervencions basades en Mindfulness> d'IL3 – Universitat de Barcelona.

PREU: 55€

DATES I HORARIS: Divendres 12 de novembre de 16h a 20h

MODALITAT: Plataforma Zoom

METODOLOGIA:

- Es recomana realitzar aquest mini retir en un espai còmode, privat i silenciós durant tota la jornada, en cas de viure amb altres persones.
- Es pot utilitzar un zafu (coixí de meditació) o cadira, així com un aliment per una de les pràctiques guiades. No és necessari portar un tipus de roba, només roba còmoda que permeti estar en contacte amb la postura de manera plena i ferma.
- Disposar d'una llibreta, colors i bolígraf per anar dibuixant i anotant sensacions i vivències que vagin esdevenint durant el recorregut.
- El silenci serà un dels protagonistes d'aquest mini retir. Això significa que, en el descans, es promourà que es faci de forma conscient i plena. En finalitzar la jornada, es comentarà com ha anat l'experiència.
- Només es gravaran els àudios del retir i estaran disponibles només per a totes les persones inscrites, una vegada finalitzat.

IDIOMA: Castellà



QUANTUM PSICOLOGIA

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

hola@quantumpsicologia.com

www.quantumpsicologia.com