

kase ✪ travel

APASIONADOS POR DEJAR HUELLA



Loto

Mindfulness

DEL 7 AL 19 DE Octubre 2023



Loto
Mindfulness

Temario a Desarrollar de Mindfulness

- ✧ ¿Qué es mindfulness?*
- ✧ ¿Qué beneficios puede traer a tu vida su práctica?*
- ✧ Práctica formal de atención a la respiración*
- ✧ Práctica informal (ejercicios y consejos para integrarlo a tu vida diaria)*

kase ✧ travel

APASIONADOS POR DEJAR HUELLA



Loto
Mindfulness



Práctica formal de escaneo corporal, conocer y reconocer tus sensaciones corporales como la primera puerta al equilibrio emocional y la salud mental.



¿Qué son los pensamientos?



¿Cómo puede ayudar la práctica de mindfulness a reducir tu estrés y generar nuevas conexiones neuronales para incrementar tu nivel de paz y felicidad subjetiva?



Loto

Mindfulness



Neurociencia de la mente atenta.

¿Qué es compasión?



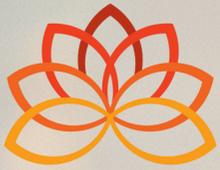
¿Cuáles son los beneficios que aporta a tu vida el cultivo de una mente compasiva?

La ciencia de la mente compasiva

Práctica formal de compasión.

kase  travel

APASIONADOS POR DEJAR HUELLA



Loto

Mindfulness



Prácticas informales para llevar la compasión a uno mismo y a los demás a la vida diaria.



Mindfulness de las emociones.

¿Qué son las emociones?



¿Cómo solemos gestionarlas?

kase  travel

APASIONADOS POR DEJAR HUELLA



Loto

Mindfulness

☸ *¿Cómo puede ayudarte mindfulness a tener una gestión emocional más sabia?*

☸ *Práctica formal de gestión emocional basada en mindfulness.*

☸ *Prácticas informales para llevar a tu vida diaria equilibrio emocional.*

kase ☸ travel

APASIONADOS POR DEJAR HUELLA