

- Diferencia entre percepción habitual y percepción Mindfulness.
- Retornar al cuerpo y silenciar la mente.
- Mindfulness sensitivo.
- Sonido, vibración y atención plena.
- Moviendo tu mente hacia el cuerpo.
- Focussing energético.
- La danza de las emociones:
  - ◊ Buenos días tristeza.
  - ◊ Los fantasmas del miedo.
  - ◊ En plena tormenta.
  - ◊ La apertura a la serenidad y la alegría.
- El secreto de las palabras, en las manías del corazón.
- Mindfulness y espiritualidad.



#### FACILITADORES:

Paz Eskamendi  
Luis Miguel Saeta  
Blanca Gómez  
Verónica Saiz

Teléfonos:

947.47.07.73 / 669.179.447



Email:

talleres.it.burgos@gmail.com

## MINDFULNESS INTEGRAL



**Aprender a ser y a vivirse,  
desde nuestra más profunda  
esencia.**

AVATAR

Asociación para el  
desarrollo humano  
y creatividad

## MINDFULNESS

Esta palabra se utiliza en Occidente para nombrar **la experiencia de Meditación** de la tradición Hinduista-Budista, así como la más genuina experiencia de contemplación de la tradición Judeo-cristiana.

Su significado resalta la importancia de mantener la **plena conciencia en lo que se ve y se mira... buscando no pensar, sino percibir sin juicios ni prejuicios mentales.**

Mindfulness, es una de las herramientas más óptimas para el control del estrés, la autorregulación emocional y la claridad mental, y una de las mejores prácticas de autoconocimiento y auto-comprensión.



" Abre tu mente y tu corazón, para que la revelación de lo más profundo de ti ,se de.



"Recuerda que la puerta de entrada al santuario, está dentro de ti". (Rumi).