

**PROGRAMA DE MINDFULNESS SEMANAL.  
2017-2018**



**ANCLANDO**

**APRENDIZAJES**

**1.- Respiración y escáner corporal.**

**Para que sirve, como se hace, que aporta, cuando practicarlo.**

**Practica.**

**Compartir y preguntar.**

**2.- Pensamientos.El zumb**

**Para que sirve, como se hace, que aporta , cuando practicarlo.**

**Practica.**

**Compartir y preguntar.**

**3.- Emociones.**

**Para qué sirve,cómo se hace, que aporta cuando practicarlo.**

**Practica**

**Compartir y preguntar.**

**4.-Relación Pensamiento -Emoción.**

**Para que sirve,como se hace, que aporta, cuando practicarlo.**

**Practica.**

**Compartir y preguntar.**

**5.- Los colores de la vida los Mandalas**

**Para que sirven,como se hace, que aporta ,cuando practicarlo.**

**Practica.**

Compartir y preguntar.

5.- La energía , los chakras.



Para que sirve, como practicarlo, resultados y cuando hacerlo.

Practica .

Compartir y preguntar.

6.- El secreto de las palabras

Para que sirve, como se hace, beneficios, cuando hacerlo.

Practica.

Compartir y preguntar.

7.-Las Manías del corazón

Para que sirve, como se hace beneficios, cuando hacerlo.

Practica.

Compartir y preguntar.

8.-Las decisiones.-La Brújula vital



**Para qué sirve,cómo se hace, beneficios, cuando hacerlo.**

**Practica.**

**Compartir y preguntar.**

**9.-Yo soy ,el espejo donde me miro.**

**Para que sirve,como se hace beneficios,quando hacerlo.**

**Practica**

**Compartir y preguntar.**

## INTRODUCCIÓN A LA ESPIRITUALIDAD



**9.-Dos ejemplos de meditación con la naturaleza El viento,El Águila.**

**Para que sirve, como se hacen beneficios y cuándo hacerlo.**

**Practica.**

**Compartir y preguntar.**

10.-

## MINDFULNESS E INTELIGENCIA SOCIAL.

Un mapa del mundo.

Mira a ver que es ser humano.

Mis círculos

El carisma personal

Mi profesión

Vocación viene de voz

2o 3 Meditaciones.

Los gurús sociales

Entre todas las voces la mía

Del yo a la deriva al yo con dirección.

El Universo y las demás estrellas.

Que o quien programa mi vida.

Meditaciones guiadas en torno a esta temática:

Para que sirve, como se hace, cuando hacerlo, beneficios.

La Práctica.

Compartir y preguntar.



11.-

## MINDFULNESS Y ESPIRITUALIDAD



Introducción a la Meditación ADVAITA.

Diferentes sesiones de Meditación advaita de desidentificación

-Neti,Neti

-Atma Vichara.

**Para que sirve, como se hace , beneficios.**

**Practica.**

**Compartir preguntar.**

---

# PROGRAMA DE MINDFULNESS SEMANAL

2017-2018



## ANCLANDO APRENDIZAJES



Paz Eskamendi.