



MINDFULNESS – CURSOS DE INTRODUCCIÓN “VIVIR EN PLENITUD”

Cursos de 3 días
(1 día por semana)

Septiembre / Octubre /
Noviembre

Basado en el curso del
Dr. Jon Kabat-Zinn

Guiado por Juana Pérez Briz

JUANA PÉREZ BRIZ



Creadora del Método de la Calma y facilitadora de las técnicas y herramientas orientales y occidentales que clarificarán tu camino y te cargarán de vitalidad.

Experta en técnicas Anti-Estrés: Mindfulness y MindfulLeadership (liderazgo atento o consciente), Coach Personal & Executive Coach, Practitioner en PNL y formadora de élite, por la Universidad de Salamanca.

Además soy profesora en Hatha Yoga y meditación por la Escuela Internacional de Hatha Yoga, Biodanza por la Escuela Nacional de Biodanza, Cuencos Tibetanos con la maestra Jacomina Kristemater en Punta de Couso, Masaje Sensitivo y reflexología podal con la Escuela Mila Ferrer en Barcelona, Paseos Conscientes.

He practicado varios retiros de silencio con diferentes maestros en Mindfulness y Lamas Tibetanos adquiriendo enseñanzas muy interesantes para mi formación en desarrollo personal y así poder ayudar a mis clientes.

He asistido a retiros como: “El camino del Samatha” con el Dr. Alan Wallace.

Retiro “Vipassana: las 4 aplicaciones del Mindfulness” con el Dr. Alan Wallace.

Retiro de Mindfulness con el Dr. Edo Shonin (director del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism) y El Dr. Wiliian Van Gordon (Director de operaciones del Internacional Mahayana Bodhayati School of Buddhism).

Curso de Mindfulness en el embarazo, parto y crianza por la Doctora Olga Sacristán, profesora certificada del programa MBCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) de Estados Unidos.

Retiros de silencio con el Dr. Gustavo G. Diex, director de Nirakara.org: sociedad científica dedicada a la investigación y formación de ciencias cognitivas.

Curso de enseñanzas y meditaciones budistas “El camino completo” con el Lama Rinchen.

Retiro “La plena conciencia budista” con Kel Holmes (Secretario de Akong Rimponché. Traductor de libros del tibetano al inglés, maestro del linaje Karma Kagyu).

Retiro “Trabajando con nuestros demonios interiores” con Lama Tsondru (dedicada a la dirección y enseñanzas de los centros Samye).

Después de un largo periodo trabajando como directiva, decidí dar un giro a mi vida ayudando con mi propio método a empresas y particulares. Para ello fundé la empresa “Coaching de Sofá” dedicada al desarrollo personal y profesional para empresas, instituciones y particulares.

“Todo lo que necesitas está dentro de ti”



MINDFULNESS – CURSOS DE INTRODUCCIÓN “VIVIR EN PLENITUD”

MINDFULNESS CURSOS DE INTRODUCCIÓN “VIVIR EN PLENITUD”

- Desarrollamos unos cursos de tres días en una duración de dos horas y media con una intención: aprender a vivir en plenitud reduciendo el estrés que provocan situaciones cotidianas y que no sabemos gestionar.
- Aprenderemos como conocer nuestro cuerpo de una forma sencilla y saber sostener este conocimiento para avanzar cada día a una vida más consciente, serena y por lo tanto más feliz.
- Conoceremos con más precisión la conexión con uno mismo y desarrollar empatía, confianza y toma de decisiones.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- A todas las personas que tengan interés en conocer esta disciplina milenaria que tanto bienestar está produciendo en la sociedad a nivel personal y profesional.
- A todas las personas que tengan un cierto nivel de estrés y ansiedad.
- A personas que tengan interés en su crecimiento personal.
- A personas que quieran desarrollar habilidades sociales.
- A personas que tengan baja autoestima.
- A personas que quieran reforzar la seguridad en sí mismas y en los demás.
- A personas que deseen tener más concentración y atención en sus vidas a cualquier nivel: personal y profesional.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada lleva a un aprendizaje intenso y continuo en la sala, lo que lo hace inmensamente práctico. Es una tendencia de esta nueva generación donde lo que aprendes en la sala no se olvida porque lo vives en primera persona.

Al interactuar de forma continua es una vivencia directa que “te la llevas puesta”.

La metodología es a través de aprendizaje acelerado de tal forma que lo aprendido se lleva integrado en cada ponencia.

No es necesario tomar notas, pues lo llevas implícito y si fuera necesario la ponente envía posteriormente apuntes para que la atención sea plena en el aula. Cada semana el alumno se lleva unas tareas para hacer en su vida, pues la práctica es fundamental.

Mindfulness, es un estilo de vida por lo que es imprescindible conocer cómo hacer para cambiar hábitos y cultivar una vida plena.



MINDFULNESS – CURSOS DE INTRODUCCIÓN “VIVIR EN PLENITUD”

FECHAS

· **Curso 1:**

28 de Septiembre, 5 y 10 de Octubre

· **Curso 2:**

19 de Octubre, 26 de Octubre y 9 de Noviembre

· **Curso 3:**

16, 23 y 30 de Noviembre

HORARIOS

· **En Salamanca:**

De 20.00h a 22.30h

APORTACIÓN

· **69 €**

Las 3 sesiones

CONTACTO

· **Juana**

Tel. 669 488 344
joana@coachingdesofa.com

MÁS INFORMACIÓN

Puedes visitar la página web del evento:

www.coachingdesofa.com/mindfulness-cursos-de-introduccion-vivir-en-plenitud/

