

WEBINAR

O CULTIVO DA PRESENZA NA VIDA DIARIA

Existe en tod@s nós a posibilidade de conectar cunha calidade de presenza amable, sabia e compasiva. Trátase dunha calidade da conciencia que se expresa na nosa presenza que recibe a experiencia e ofrece un espazo de amabilidade e coidado. Esta posibilidade de achegarnos e familiarizarnos máis connosco está dispoñible en tod@s nós, só temos que xerar as condicións para iso. A práctica de mindfulness permítenos abrir un espazo de silencio, contemplación e introspección para recoñecer a nosa experiencia directa e elixir alí como relacionarnos co que nos sucede mentres sucede. Esta práctica convídanos a explorar unha maneira particular de estar presente e pode integrarse na nosa vida cotiá, a cada paso, en cada respira-ción. Permítenos elixir como estamos vivos e desde esta conciencia practicar o autocoidado xenuíno, para poder desde alí, ofrecernos ao mundo.

Neste webinar exploraremos xunt@s que é mindfulness, as diferentes formas en que podemos practicar este tipo de meditación, cales son os seus compoñentes e os beneficios que nos ofrece a integración desta conciencia na vida cotiá. Para iso tamén teremos un espazo para meditar xunt@s, dialogar ao redor da experiencia directa e como podemos desenvolver hábitos e coñecer prácticas para integralo na nosa vida cotiá. Compartiremos este espazo para deternos xunt@s, meditar e aprender novas formas de autocoidado e presenza no mundo.



Relatora

María Noel Anchorena

Psicóloga (Arxentina)

MBSR Certified Teacher poloCenter for Mindfulness da Universidade de Massachusetts. MBSR Teacher Trainer - Supervisor, MindfulnessCenter, Universidade de Brown.

Directora da Formación de Instrutores de MBSR para Latinoamérica como membro do Global Mindfulness Collaborative (GMC). Directora do Programa Internacional de Certificación en Mindfulness e Compañión en Psicoterapia.

Na Sociedade Mindfulness, María Noel busca profundar e ampliar a expansión de Mindfulness, facéndoa accesible a diversos ámbitos. O desenvolvemento desta iniciativa está firmemente enraizado na ciencia e na práctica e ensino de Mindfulness, para crear pontes entre as disciplinas científicas e contemplativas.



6 de xuño
2022



De 19:30 a
21:00 h



Online (Zoom)

Gratuito e aberto a todas as persoas
interesadas (500 prazas)



Inscríbete en

<https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZcpc-murT0pEt1mL0h2QDrhLrTfmLcZrVUc>