

WEBINAR

# EL CULTIVO DE LA PRESENCIA EN LA VIDA DIARIA

Existe en tod@s nosotros la posibilidad de conectar con una calidad de presencia amable, sabia y compasiva. Se trata de una calidad de conciencia que se expresa en nuestra presencia que recibe la experiencia y ofrece un espacio de amabilidad y cuidado. Esta posibilidad de acercarnos y familiarizarnos más con nosotros está disponible en tod@s nosotros, sólo tenemos que generar las condiciones para eso. La práctica de mindfulness nos permite abrir un espacio en silencio, contemplación e introspección para reconocer nuestra experiencia directa y elegir allí como relacionarnos con lo que nos sucede mientras sucede. Esta práctica nos invita a explorar una manera particular de estar presente y puede integrarse en nuestra vida cotidiana, a cada paso, en cada respiración. Nos permite elegir como estamos vivos y desde esta conciencia practicar el autocuidado genuino, para poder desde allí, ofrecernos al mundo.

En este webinar exploraremos junt@s que es mindfulness, las diferentes formas en que podemos practicar este tipo de meditación, cuales son sus componentes y los beneficios que nos ofrece la integración de esta conciencia en la vida cotidiana. Para eso también tendremos un espacio para meditar junt@s, dialogar alrededor de la experiencia directa y como podemos desarrollar hábitos y conocer prácticas para integrarlo en nuestra vida cotidiana. Compartiremos este espacio para detenernos junt@s, meditar y aprender nuevas formas de autocuidado y presencia en el mundo.



Ponente

**María Noel Anchorena**

Psicóloga (Argentina)

MBSR Certified Teacher por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. MBSR Teacher Trainer - Supervisor, MindfulnessCenter, Universidad de Brown.

Directora de la Formación de Instructores de MBSR para Latinoamérica como miembro del Global Mindfulness Collaborative (GMC). Directora del Programa Internacional de Certificación en Mindfulness y Compasión en Psicoterapia.

En la Sociedad Minfulness, María Noel busca profundizar y ampliar la expansión de Mindfulness, haciéndola accesible a diversos ámbitos. El desarrollo de esta iniciativa está firmemente enraizado en la ciencia y en la práctica y en la enseñanza Mindfulness, para crear puentes entre las disciplinas científicas y contemplativas.



6 de junio  
2022



De 19:30 a  
21:00 h



Online (Zoom)

Gratuito y abierto a todas las  
personas interesadas (500 plazas)



Inscríbete en

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