



PROGRAMA:

Mindfulness

una vida libre de estrés

por: WILLIAMS PINEDA

Descubre tu fortaleza interior



DICTADO POR:

Psicólogo con 8 años de experiencia en el área clínica, con maestría en gerencia de Recursos Humanos. A lo largo de su profesión ha trabajado diseñando y coordinando programas educativos. Fue docente en dos universidades venezolanas. Tiene más de 4 años en la práctica de meditación donde ha tenido beneficios personales y más de dos años en la enseñanza de la práctica.



► Objetivos

Aprender y desarrollar la práctica de meditación.

Aprender el manejo y la Gestión de las emociones.

Empezar a **tratarse a sí mismos con delicadeza** y afrontar momentos difíciles de mejor manera.

Comprender distintas enseñanzas budistas y aplicarlas a nuestra cotidianidad.

► Dirigido a:

Personas de 17 años o más, que requieran desarrollar aprendizajes en cuanto a la relajación, respiración, conciencia corporal, meditación y autocuidado.

► Beneficios

Mejora considerablemente **la salud física, mental y emocional.**

Aumento de las relaciones neuronales.

Aumento de la atención y la memoria.

Mejor **manejo de emociones.**

Alivia el estrés, la ansiedad y la depresión.

Disminuye la hipertensión y el colesterol.

Produce un sueño reparador, entre muchos otros.

Sede Quito Manuel Guzmán N39-293 y Gaspar de Villarroel
Tif. 02 2453 444 / 2458 048 / 2466 607 Cel. 098 438 4807

 centro_superar

 SuperarCentroIntegralDePsicologia

1800 PSICÓLOGOS / 1800 77 42 65 informes@superar.org **www.superar.org**

Descubre tu fortaleza interior

▶ ¿Por qué seguir este curso?

Es una técnica de meditación milenaria budista, que al ser practicada disciplinariamente ayuda a revalorizar el Aquí y el Ahora, desarrollar la atención consciente, y de este modo ayuda a disminuir la ansiedad, la depresión y estrés.

▶ Actividad

Reuniones una vez a la semana de una hora de duración de 9:00 Hrs a 10:00 Hrs. Se realizaría un **ciclo de 8 sesiones de meditación mindfulness y autocompasión, con técnicas de psicoterapia grupal.**

- 1 Sesión:** Mindfulness ¿es para mí?.
- 2 Sesión:** El presente. Momento maravilloso.
- 3 Sesión:** Consciente de mi cuerpo.
- 4 Sesión:** Meditación de escaneo corporal.
- 5 Sesión:** Emociones en mi cuerpo.
- 6 Sesión:** Sembrando Autocompasión.
- 7 Sesión:** Como afrontar los momentos difíciles.
- 8 Sesión:** Meditación de amor compasivo.

Sede Quito Manuel Guzmán N39-293 y Gaspar de Villarreal
Tif. 02 2453 444 / 2458 048 / 2466 607 Cel. 098 438 4807

 centro_superar
 SuperarCentroIntegralDePsicologia

1800 PSICÓLOGOS / 1800 77 42 65 informes@superar.org **www.superar.org**

Descubre tu fortaleza interior

Detalles del taller:

PARTICIPANTES

- 7 Cupos limitados
- Su pronta confirmación, sobre todo de grupos, asegura su lugar en el taller.

FECHA

- Todos los sábados a partir del 22 de Septiembre. (8 sesiones)

HORARIO

- 9AM - 10AM

LUGAR

- Manuel Guzman N39-293 y Gaspar de Villarroel (Instalaciones de Superar) Quito - Ecuador

INVERSIÓN

- 15\$ (1 sesión)
- 120\$ (10 sesiones)
- Incluye Certificado

REQUISITOS

- Trae vestimenta que sea cómoda para ti.

FORMA DE PAGO

- Depósitos y transferencias
- Todas las tarjetas de crédito
- Efectivo

CUENTA BANCARIA

- Superar
Banco Pacífico
Cuenta Corriente: 05208807 (para transf. sin el 0)
RUC: 1709718116001

+INFO.

- Comprobante de pago a: dalbino@superar.org con nombre y cédula del participante.
- 098 438 4807
- 02-2453444 / 02-2458048

Sede Quito Manuel Guzmán N39-293 y Gaspar de Villarroel
Tif. 02 2453 444 / 2458 048 / 2466 607 Cel. 098 438 4807

 [centro_superar](#)

 [SuperarCentroIntegralDePsicologia](#)

1800 PSICÓLOGOS / 1800 77 42 65 informes@superar.org www.superar.org

Descubre tu fortaleza interior