

curs de Mindfulness per cultivar el benestar i les emocions positives

amb Ferran Mestanza



del 7 de febrer al 28 de març 2019

El *Curs de Mindfulness per cultivar el benestar i les emocions positives* és una formació educativa que té per objectiu aprendre a desenvolupar recursos interns que ens ajudin a viure el dia a dia amb més calma mental, equilibri emocional i satisfacció, alhora que aprenem a integrar la meditació en les nostres vides, a cultivar l'autoconeixement i a tenir relacions més plenes.

El curs consta de 8 sessions setmanals de 2h1/2 i una sessió de pràctica intensiva de 8h.

La participació al curs suposa el compromís de dedicar 20' diaris a les diferents pràctiques de meditació.

Lloc: Centre de Mindfulness de Barcelona
c/ Escorial 11, 2^a planta - Metro Joanic (L4)

Hora: dijous de 18:30 a 21:00 h

Dates: del 7 de febrer al 28 de març de 2019

- Dia de pràctica intensiva: diumenge 17 de març de 10:00 a 18:00 h

Total hores: 28 h

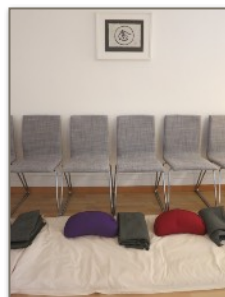
Inscripció: <http://centremindfulnessbarcelona.com/benestariemocionspositives/>

Preu: 250 €



Ferran Mestanza

Professor de mindfulness, filosofia budista i tibetà clàssic. Practica la meditació des de fa més de 20 anys.



Setmana 1 - Amplia el teu concepte de felicitat

Equilibra la felicitat hedònica i la felicitat eudaimònica. Troba el teu lloc segur. Sensibilitza't a les experiències positives.

- meditació 1: "Tornar a casa"

Setmana 2 - Allibera't dels pensaments negatius

Contraresta el biaix negatiu amb la neuroplasticitat positiva. Deixa els pensaments de rumiació. Exercita la defusió cognitiva.

- meditació 2: "Abraçar la respiració"

Setmana 3 - Abraça les emocions difícils

Equilibra els tres sistemes de regulació emocional. Comprèn les etapes d'un episodi emocional. RAIN: la pluja de l'auto-compassió.

- meditació 3: "Habitar el cos"

Setmana 4 - Acull la resistència al dolor

Encén el cervell verd i apaga el cervell vermell: el mode proactiu i el mode reactiu. Distingeix entre dolor primari i dolor secundari. El *contemplasseig* i l'art del haiku.

- meditació 4: "Obrir la porta a l'amabilitat"

Setmana 5 - Cuida el teu propi patiment

Mira't amb compassió: la base del vincle afectiu segur. Transforma les veus crítiques en una veu amable. Suavitza, conforta i permet.

- meditació 5: "Abraçar el dolor"

Setmana 6 - Mira els altres amb compassió

Els elements d'una ment compassiva. La compassió irada. Deixa la culpa i escriu una carta de perdó.

- meditació 6: "Reposar en l'espai de la consciència"

Dia de pràctica intensiva

Setmana 7 - Aprèn a obrir-te al canvi

Els quatre esforços: vigila i deixa anar els estats mentals perjudicials, cultiva i cuida els estats mentals beneficiosos. Torna a començar.

- meditació en silenci

Setmana 8 - Connecta amb els teus valors.

Distingeix els valors propis: l'ull de bou. Enso: tanca el cercle.