

Curso: “Mindfulness, una vida en plenitud” impartido por *Vicente Simón* del *17 al 19 de Febrero 2017* en *BARCELONA*

**1. MINDFULNESS: EL ACCESO A UN NUEVO ESTADO DE CONCIENCIA.**

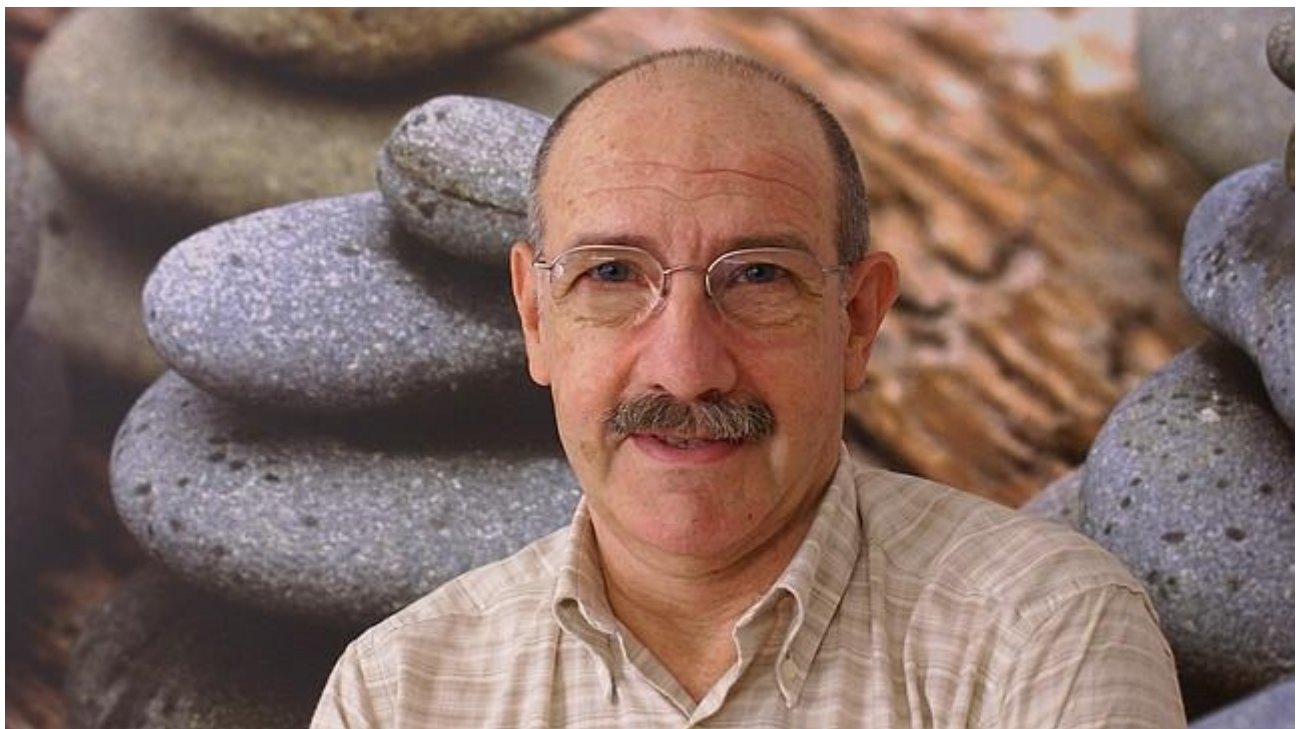
Mindfulness nos invita a aceptar la realidad tal como es y a hacer las paces, tanto con lo que sucede en el mundo externo como con las turbulencias de nuestro mundo emocional. Nos permite, asimismo, adentrarnos en las sensaciones de nuestro cuerpo y en los entresijos de nuestra mente, guiándonos en el conocimiento de nosotros mismos, requisito indispensable para encontrar la paz y poder orientarnos en la vida.

**2. LA VISIÓN DE CONJUNTO: EL ESPACIO Y EL TIEMPO.**

La consciencia propia de los seres humanos nos brinda una visión distinta y privilegiada de la realidad. Podemos vivir el espacio y el tiempo de una forma que trasciende la dimensión puramente humana. Comenzamos a vislumbrar en el cosmos la existencia de un misterio infinito y nos preguntamos que papel desempeñamos en esa realidad inacabable que nos produce asombro y que nos inunda con su belleza.

**3. LA RELACIÓN CON EL ENTORNO Y CON LOS DEMÁS.**

Formamos una unidad indisoluble con el mundo que nos rodea y con las personas con las que nos relacionamos. La creencia de estar separados de los demás y del entorno es una ilusión que debemos superar. Exploraremos cómo se puede ir diluyendo esa ilusión de separación y trabajaremos con una de las formas más potentes de conseguirlo: la práctica de la compasión.





#### **4. LA ENCRUCIJADA EMOCIONAL Y SU RESOLUCIÓN.**

El dolor emocional es parte de la existencia humana. A veces se hace insoportable, convirtiéndose en un obstáculo para el disfrute de una vida sana y feliz. Sin embargo, para salir del laberinto de ese dolor, no queda otro remedio que adentrarnos en él y explorarlo con plena atención y profunda ternura. En este módulo examinaremos algunas técnicas que nos ayudarán a encontrar la salida de ese laberinto emocional.

#### **5. EL SALTO HACIA UNA VIDA CON SENTIDO.**

Son muchas las personas que no disfrutan de una vida plena porque todavía no han podido encontrar una actividad que otorgue sentido a sus vidas. Descubrir el sentido de la propia vida es la llave de la felicidad. Por eso, utilizaremos aquí lo aprendido en los módulos anteriores para hallar el sentido vital de cada uno y poder así reorientar nuestra vida de acuerdo con lo que vayamos descubriendo.

#### **6. LOS DOS PLANOS DE LA EXISTENCIA.**

Conforme nos vamos haciendo conscientes de la propia conciencia, comenzamos a distinguir entre la conciencia y sus contenidos. Y, a medida que maduramos, nos vamos identificando más con la conciencia y menos con sus contenidos. Descubrimos que todo lo que sucede en nuestra vida (la historia de nuestra vida y los roles que desempeñamos en ella) acaece en el escenario de la conciencia, que resulta ser mucho más importante que la obra que en él se representa. Y, una vez llegados aquí, estamos a punto de descubrir el secreto de la auténtica sabiduría.

## **LUGAR:**

Centre Jesuïtes de Sarrià.  
C/ Carrasco i Formiguera, num 32. Barcelona

## **HORARIO:**

**Viernes 17 Febrero: 16h – 19h30**  
**Sábado 18 Febrero: 9h30 -13h30 y de 15h – 19h30**  
**Domingo 19 Febrero: 9h30 -13h30**

El curso incluye infusiones, pastas a media mañana y diploma acreditativo del curso (16 horas)

Para la parte práctica del curso quien lo desee puede traer su propio zafú y esterilla.

## **INVERSIÓN:**

**225€ reservando la plaza antes del 1 de DICIEMBRE 2016**

**250€ del 1 de DICIEMBRE 2016 en adelante**

**Política de Cancelación en la Hoja de Inscripción**

## **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

**Cecília Gelpí**

[cecgelpi@hotmail.com](mailto:cecgelpi@hotmail.com)