

“Una vida verdaderamente humana”

Curso impartido por

Vicente Simón

Catedrático de psicobiología Universidad de Valencia,
Psiquiatra y Maestro de meditación

Sevilla, 26,27 y 28 de septiembre de 2025
Mairena del Aljarafe (Sevilla)



Los seres humanos poseemos una doble naturaleza. Por una parte, tenemos una dimensión física, material, que compartimos con otras especies animales. Pero, además, poseemos una dimensión superior, espiritual, que nos permite valorar la bondad, la belleza y la justicia. Entre ambos atributos existe una tensión, ya que la naturaleza terrenal es muy potente y se encuentra encarnada en el viejo cerebro, tan similar al de otras especies. Sin embargo, la parte más espiritual se aloja en el llamado nuevo cerebro, especialmente en la corteza cerebral.

El tiempo de la vida humana nos brinda la oportunidad de cultivar esa fracción espiritual, pero requiere un empeño y un trabajo por nuestra parte. Es necesario esforzarse para desarrollar ese componente superior del ser humano y contrarrestar, en cierta forma, la influencia de nuestra dimensión más terrenal. Una forma de hacerlo es practicando la meditación.

La meditación nos permite emplear, tanto la inteligencia como la consciencia humana, para descubrir esa parte espiritual de nuestro ser y dejarnos transformar por ella. A lo largo de este fin de semana en Sevilla, profundizaremos en la práctica de la meditación para llegar a vivir una vida que merezca el calificativo de verdaderamente humana.

Vicente Simón es médico, psiquiatra, catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia. Es pionero en el campo del Mindfulness y la autocompasión.

Autor de los siguientes libros:

- ❖ "Vivir con plena atención: de la aceptación a la presencia" Edit. Desclee de Brouwer (2011)
- ❖ "El Corazón de Mindfulness: la consciencia amable" Sello Editorial (2015)
- ❖ "Aprender a practicar Mindfulness" Sello Editorial (2011)
- ❖ "Iniciación al Mindfulness" Sello Editorial (2012)
- ❖ "Para cuando sufras: versos, mindfulness y sabiduría" Edit. Sirena de los Vientos (2016)



El curso incluye:

Formación, desayuno de media mañana del sábado y domingo y diploma acreditativo

Para las prácticas de las meditaciones se recomienda traer esterilla, zafu o cojín de meditación. También se pueden realizar sentados en las sillas.

Fechas: del 26 al 28 de septiembre de 2025 en Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Horario:

Viernes 26 septiembre de 16:30 a 20:30

Sábado 27 septiembre de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00

Domingo 28 septiembre de 9:30 a 13:30

Ubicación curso:
Hotel YIT Via Mairena Sevilla
Avd. de los Descubrimientos s/n
Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Precio del curso: realizando la inscripción antes del 25 de agosto **210 €**
a partir del 26 de agosto **250€**

Información e inscripción:
Email: noraxpsicologia@gmail.com
Tfno: 635 148 333 (Mariló Gascón)
Organiza: NORAX Psicología
www.noraxpsicologia.com