Acceder a la calma a través de la Meditación

Impartido por

Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología
(Universidad de Valencia)

Psiquiatra
Experto en Mindfulness

Balneario de Alange
Alange (Badajoz)
Del 25 al 27 de Septiembre de 2026

Información e Inscripción:

noraxpsicologia@gmail.com

www.noraxpsicologia.com

+34 635 148 333

ACCEDER A LA CALMA A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

La calma, junto con la concentración, constituye uno de los pilares sobre los que se apoya la práctica meditativa. Por eso, resulta recomendable aprender técnicas que fomenten la quietud y, de esa manera, nos predispongan para
meditar.

En la meditación, llevamos la atención, en principio, a los contenidos de la consciencia y lo hacemos de manera que no intervenimos en ellos ni tomamos partido. No seguimos los impulsos que provienen de las emociones originadas en el viejo cerebro y que se activan por la exposición a dichos contenidos. Esto nos permite ser ecuánimes, liberarnos en parte, del yugo del cerebro primitivo e imponer los puntos de vista que nos suministra el nuevo cerebro y que nos empujan hacia el amor, la bondad y la compasión. A su vez, la vivencia de estos estados mentales gozosos, nos inclinan hacia la calma, la quietud y la dicha. Así, un proceso que comienza con la calma acaba generando más calma.

Durante estos días que vamos a compartir en el Balneario de Alange practicaremos la meditación, cultivaremos la calma y prepararemos el terreno para que pueda surgir la dicha.

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)

Fechas y horario:

Del 25 al 27 de septiembre de 2026
Viernes 25 de septiembre: de 16:30 a 20:30 h.
Sábado 26 de septiembre: de 09:30 a 13:30 y de 16:30 a 20:00 h.
Domingo 27 de septiembre: de 09:30 a 13:30 h.

Coste del curso: *250 €*

Ubicación:

Balneario de Alange
c/ Baños, 58
06840 ALANGE (Badajoz)

(*) El curso incluye formación, certificado y un Circuito termal de relax el sábado por la tarde.

Para la realización de los ejercicios se puede traer esterilla y cojin de meditación (aunque también se pueden hacer en silla) y una manta pequeña, bolígrafo y libreta para tomar notas.

Para el Circuito Relax se necesita bañador, chanclas y gorro de piscina.