



Mindfulness

La práctica de hacerse consciente de la propia experiencia

Curso impartido por

Vicente Simón

Sevilla, 14, 15 y 16 de abril 2023



La consciencia humana no solo nos permite ser conscientes de lo que sucede (tanto en el mundo externo como en el interno), sino que también nos posibilita el ser conscientes de que somos conscientes. Es decir, que poseemos la capacidad de ser conscientes de nuestro mundo interior, de nuestro funcionamiento mental. Es lo que recibe el nombre de auto-consciencia.

Ahora bien, aunque esta capacidad es una característica universal de la especie humana, no nacemos con ella de manera plenamente desarrollada. La mayoría de los seres humanos, de hecho, no la despliegan de manera significativa a lo largo de toda su vida. De igual forma que para aprender a ir en bicicleta hemos de practicar, para que la autoconsciencia florezca de manera relevante, hemos de ejercitarla con frecuencia y con constancia.

Y aquí es donde entra en escena la práctica meditativa. En la meditación, nos entrenamos a hacernos conscientes de que somos conscientes. De esa forma, ejercemos la capacidad de la autoconsciencia, de manera que ésta va desplegándose y madurando progresivamente. Tras un periodo suficiente largo de práctica meditativa, experimentamos importantes cambios en nuestra manera de ser y en nuestra forma de concebir y de ver la realidad. Esos cambios pueden ser de una gran magnitud, permitiéndonos afrontar la propia vida de una manera radicalmente diferente a como lo hacemos habitualmente.

En este curso, por un lado, expondremos los conceptos básicos que nos permiten comprender intelectualmente en qué consiste este proceso de autoconocimiento y, por otro, dedicaremos suficiente tiempo a la práctica, de manera que, no solo vayamos adquiriendo el hábito de la meditación, sino que también adquiramos la habilidad de profundizar en el proceso. Nos daremos cuenta de que, poco a poco, nos será más fácil y agradable la propia práctica de la meditación. Así, nos iremos introduciendo en el núcleo del proceso meditativo, proceso que ha de contribuir a cambiarnos la vida.



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 14 al 16 de abril de 2023 en Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Horario:

Viernes 14 de abril de 16:30 a 20:30

Sábado 15 de abril de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00

Domingo 16 de abril de 9:30 a 13:30

Ubicación curso:
Hotel YIT Via Sevilla Mairena
Avd. de los Descubrimientos s/n
41927 Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Precio del curso: realizando la inscripción antes del 5 de marzo 210 €
a partir del 6 de marzo 250€

Información e inscripción:

Email: norax.saludybienestar@gmail.com

Tfno: 635148333 (Mariló Gascón)

Organiza: NORAX Salud y Bienestar

www.noraxsaludybienestar.com

* Se impartirá otra edición de este curso en el mes de junio en Bilbao.

Información en la web www.ahoramindfulness.com