

Mindfulness

La presencia como fuente de equilibrio y bienestar

Curso impartido por

Vicente Simón

Sevilla, 4, 5 y 6 de octubre de 2024



Vivir o estar en presencia es probablemente una de las experiencias clave en la práctica de la meditación. Podríamos definir a la presencia como la experiencia de ser conscientes de la propia consciencia. El alcanzar el estado de presencia no es esencialmente complicado, pero entraña una cierta dificultad si no se reciben las indicaciones apropiadas.

Quizá el principal obstáculo reside en que carecemos de la costumbre de practicarla. Una de las metas principales de este curso es la de enseñar al/la participante a alcanzar la vivencia de la presencia y hacer de ella una práctica frecuente en su actividad meditativa.

Vivir en presencia supone un cambio de nivel en la forma de ser conscientes, cambio que conduce también a una transformación de nuestra identidad. Es a partir de ahí cuando la práctica de la presencia va a tener repercusiones en nuestro día a día, favoreciendo el equilibrio y el bienestar psicológicos. Es por ello por lo que adquirir la habilidad de estar en presencia es un objetivo digno de dedicarle tiempo y esfuerzo.

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 4 al 6 de octubre de 2024 en Sevilla

Horario:

Viernes 4 de octubre de 16:30 a 20:30

Sábado 5 de octubre de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00

Domingo 6 de octubre 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: norax.saludybienestar@gmail.com

Tfno: 635148333 (Mariló Gascón)

Organiza: NORAX Salud y Bienestar

www.noraxsaludybienestar.com