



**CURSO**

***“Cultivando la atención por medio de mindfulness”***

**Impartido por Vicente Simón**

**Sevilla, 17, 18 y 19 de septiembre 2021**



La capacidad humana de ejercer un cierto control sobre la atención (que no es completo, pero sí relevante) nos permite marcar el rumbo que va a seguir nuestra actividad mental. A su vez, las decisiones que tomamos a lo largo de la vida van a ser influidas por los asuntos u objetos que han recibido nuestra atención. Lo que la atención define, en última instancia, es cuál va a ser el contenido de la consciencia en cada momento y, por tanto, qué temas van a mantenerse en ella a lo largo del tiempo. Podríamos decir, que la atención acaba determinando el "alimento" cotidiano de la consciencia. De ahí la importancia que el control de la capacidad atencional tiene para nuestra concepción de la realidad, para nuestro auto-concepto y para la planificación de nuestra vida.

En este curso de fin de semana, nos familiarizaremos con las claves del funcionamiento de la atención y exploraremos su relación con la consciencia y sus contenidos. Veremos, de una manera práctica, cómo podemos dirigir la atención a nuestro mundo interior y utilizarla para transformar nuestra relación con los contenidos de la consciencia e incluso para hacernos conscientes de la propia consciencia. En definitiva, veremos cómo podemos emplear la atención para potenciar la lucidez que nos permite navegar por la vida con acierto y sensatez.

Para información e inscripción enviar un email a:  
[norax.saludybienestar@gmail.com](mailto:norax.saludybienestar@gmail.com)  
o llamar al teléfono 635148333

Fechas:

17 septiembre de 16:00 a 20:00 h.

18 septiembre de 9:30 a 13:30 h. y de 16:00 a 20:00 h.

19 de septiembre de 9:30 a 13:30 h.

**Inversión: 280 €**

Lugar: Hotel Ayre Sevilla,  
Avd. Kansas City, 7  
SEVILLA

Para el curso se puede llevar material de meditación: esterilla, zafú, banco de meditación,...

Los asistentes recibirán Diploma acreditativo.