

Explorando el mundo interior: Mindfulness, compasión y emociones.

Por Vicente Simón



Del 9 al 11 de Noviembre del 2018

La práctica de la meditación *mindfulness* nos abre el camino hacia un estado de consciencia distinto, propio del cerebro humano, en el que podemos observar la propia mente y modificarla.

Durante este curso abordaremos tres temas que se complementan entre sí:

- La **práctica de mindfulness**,
- los aspectos afectivos de la práctica meditativa a través del **cultivo de la compasión y la autocompasión** y
- el **abordaje de las emociones aflitivas** proporcionando estrategias que nos permitan aliviar el sufrimiento y encontrar soluciones a los retos que la vida nos plantea

Lugar : Casa de Retiro Cristo de El Pardo
Pista Cristo de El Pardo 11, Madrid

Horario: Viernes 9 de 17 a 21h, sábado de 10-14 y de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h.

Aportación: 250 euros. Incluye cafés en los descansos, comida del sábado. (**ovo-lacto-vegetariana**) y diploma de formación.

Inscripciones y reserva de plaza: hasta el 1 de Noviembre 2018 en info@qiespacioenequilibrio.es o en el teléfono : 648929452 (Cristina Serrano) + información en: www.qiespacioenequilibrio.es

Organiza:



Calle Tizona, 4 3º piso
28220 Majadahonda (Madrid)
www.qiespacioenequilibrio.es