

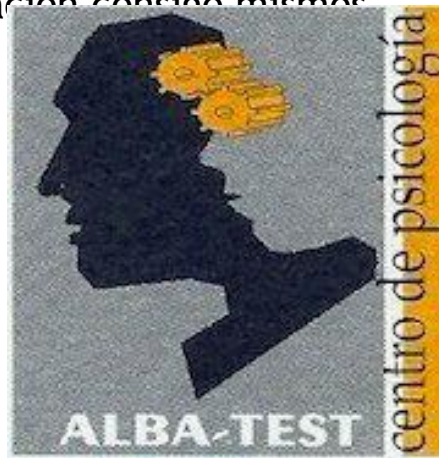
# TALLER DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN.



**Mindfulness y Compasión** es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo.

Basado en la investigación de autores como Kristin Neff, Christopher Germer, Paul Gilbert, Javier García Campayo, Marcelo Demarzo y Jon Kabat-Zinn.

**Mindfulness y Compasión** enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.



## En que nos ayuda

- Dejar de tratarse a sí mismo con dureza.
- Manejar las emociones difíciles con facilidad.
- Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo.
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión

## HORARIO:

8 sesiones de dos horas

Martes de 17h-19h.

19 de Febrero de 2019.

26 de Febrero de 2019.

5 de Marzo de 2019.

12 de Marzo de 2019.

19 de Marzo 2019.

26 de Marzo de 2019.

2 de Abril de 2019.

9 de Abril de 2019.



## PRECIO:

Pago único, por el total del taller. 250€.

Sé podrá abonar directamente en Centro de Psicología Alba-test o ingresar en la cuenta, previa reserva de plaza:

ES 30 2100 3989 3602 0016 9104

En caso de no asistir alguna sesión no se reembolsará parte del pago.

Si se facilitara el material de la sesión, aunque



## Impartido por:

Esther Valles González. Psicóloga

Carmen Tolosa García. Psicóloga

En el Centro de Psicología Alba-test

C/IRIS 44, 2ªA, Albacete. Tlf.967 21 06 58

e-mail: [info@albatest.com](mailto:info@albatest.com)

## ESTRUCTURA:

En cada sesión del taller habrá una introducción teórica para explicar conceptos básicos de mindfulness y compasión. Seguida de una parte práctica formal de meditaciones. Así como de prácticas formales e informales para hacer en casa, a lo largo de la semana.

El grupo tendrá como máximo 6 personas.

## Materiales:

Se entregarán a los participantes documentación, cuaderno y audios de las meditaciones.

Los participantes deberán traer ropa cómoda, cojín y colchoneta.

