

nciJMIN

Jornada de Profundización en Mindfulness para profesionales de la salud, actualización y práctica

Directora

Lic. Mercedes MENDEZ

18 de octubre de 2025 de 9.00 a 16.00 hs

Contenidos:

- Eje temático 1:
 - Habilidades del profesional Mindful, encarnar las actitudes del mindfulness y entrenamiento en el método de indagación personal.
 - Cómo llevarlo al trabajo terapéutico.
 - Práctica formal: Yoga consciente.
 - Práctica de silencio.
 - Bases y fundamentos para la autogüía.
 - Aprender a guiar
- Eje temático 2:
 - Neurobiología de la práctica del Mindfulness, relación con todos los sistemas del organismo
 - Práctica formal, observación e indagación
- Eje temático:
 - Heartfulness.
 - Encarnar los valores del Mindfulness.
 - La atención plena como camino de sanación y sabiduría.
 - Relación entre el Mindfulness y la psicología positiva.
 - Ética de la práctica del mindfulness.
 - Prácticas de heartfulness y de Mindfulness relacional.