

nciJMIN

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

Directora

Lic. Mercedes MENDEZ

14 de Septiembre de 2024 de 9.00 a 16.00 hs

Contenidos:

- Habilidades del profesional Mindful, encarnar las actitudes del mindfulness y entrenamiento en el método de indagación personal.
- Práctica formal: Yoga consciente. Práctica de silencio. Algunos lineamientos para llevarlo al ámbito profesional
- Ejercicios de autoobservación e indagación personal. Meditación caminando. Alimentación consciente.
- Heartfulness: Encarnar los valores del Mindfulness. La atención plena como camino de sanación y sabiduría.
- Prácticas de heartfulness y de Mindfulness relacional. Prácticas contemplativas y generativas. Integración mente, cuerpo, conciencia.