



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

## CICLO INICIACIÓN MEDITACIÓN MINDFULNESS PRESENCIAL

**Formato:** Presencial 10 Semanas.

10 sesiones de 2 horas + 1 Retiro de integración en jornada de 5 horas.

60 min. de consultoría privada gratuita online a lo largo del curso.

**Inicio curso:** Grupo A -30 enero                      Grupo B -3 febrero

**Fin curso:** Grupo A – 3 abril                      Grupo B – 21 abril

**Horario:** Grupo A – lunes 11:30 a 13:30              Grupo B – viernes 18.00 a 20.00

NOTA. Viernes 3 de marzo y 7 de abril NO habrá sesión para el grupo B.

**Grupos limitados:** máximo 12 personas

### **Localización sesiones presenciales:**

Sala Dharma Mallorca

Carrer de l' Ametler, 1

Son Verí Nou

**Localización retiro de integración jornada 5 horas:** Domingo 12 marzo de 9 a 14.00 Centro de Meditación Mindfulness Mallorca / Finca Coll des Pi- Estellencs

## “Aprender a parar para Evolucionar”

Hoy en día, es imprescindible preparar nuestra mente para vivir en este maravilloso, pero también frenético mundo, que nos lleva constantemente hacia la inmediatez, hacia una sobreinformación en muchos casos irrelevante y hacia la sensación de carencia constante, que nos promueve a hacer cosas continuamente.

Esta situación colapsa nuestra mente y nuestro cuerpo, traduciéndolas en estrés e insatisfacción.

Si se llega a la meditación por lo anteriormente expuesto está muy bien, es un primer paso, un paso valiente que te va a ayudar enormemente.

Pero al finalizar este primer ciclo de iniciación a la meditación mindfulness, cualquiera que sea el motivo por el que has llegado hasta aquí, tiene un regalo que no tenías tal vez previsto... habrás creado también los pilares fundamentales para el inicio de un despertar de la conciencia e ir hacia un entrenamiento más profundo que poco a poco te llevará hacia al sentido más valioso de la meditación. Descubrir cómo somos en realidad y hacia un estado de sabiduría vivencial.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

En este mundo de *sobreinformación*, con frecuencia nos es muy fácil perdemos en nuestro día a día, sin darnos cuenta de cuáles son las cuestiones realmente importantes.

Apenas podemos permitirnos el lujo de explorar en estas cuestiones porque siempre tenemos cosas más apremiantes que hacer... **Y al final dejamos que nuestro presente se decida en nuestra ausencia.**

Todos los humanos tenemos un gran poder, el poder de la atención plena, pero la mayoría no sabemos utilizarlo.

El conocimiento y autodescubrimiento de la mirada interna es más esencial que nunca para poder vivir en paz en el mundo externo de hoy.

Sin duda la Meditación tiene grandes beneficios para la salud física, mental y emocional de las personas y puede generar un cambio radical en nosotros para conseguir una vida más saludable y significativa.

### **¿Que ofrecemos?**

En este primer ciclo de iniciación a la meditación Mindfulness:

Descubrirás cómo estabilizar la mente, regular las emociones y alcanzar claridad en tu día a día. Cultivando la atención plena y la respiración consciente generarás foco y autodescubrimiento para una vida más plena y significativa.

Entrenamos como rebajar la intensidad de pensamientos en nuestro día a día y vivir desde un estado de calma y claridad mental. Autoconocimiento, que nos prepara para relacionarnos mejor con nosotros y nuestro entorno.

La mente está continuamente generando pensamientos y emociones y muchos de ellos son tóxicos.

En este ciclo de iniciación aprendemos a relacionarnos con nuestra mente y potenciar los pensamientos sanos y beneficiosos, así como rebajar el ruido mental.

Poco a poco nos iremos dando cuenta del amplio campo de posibilidades que se abre en nuestra vida a través de las diferentes prácticas meditativas e iremos experimentando cómo vivir en un estado de conciencia plena.

Aprenderás a reducir el estrés crónico y el piloto automático que, en justa medida es bueno y necesario, pero en exceso, nos hace vivir adormecidos, sin darnos cuenta de lo que nos ocurre realmente.

### **¿Qué nos diferencia?**

No somos un curso aislado donde luego una vez terminado navegas sin rumbo cayendo fácilmente en la frustración.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

Somos un proceso de acompañamiento y una vía de conocimiento para auto descubrirnos y vivir en equilibrio con el mundo que nos rodea.

Te acompañamos hasta crear **EL HÁBITO** de la meditación y el mindfulness y experimentes el cambio, transformación y evolución de vida que hay una vez está integrado.

La mirada verdadera y real de la meditación desde una mirada laica y contemporánea, pero sin perder las verdaderas raíces de la meditación, que no sólo busca la calma o el bienestar

externo de nuestro cuerpo físico sino también descubrir un proceso de vida nuevo más significativo y pleno.

Poco a poco adentrarnos hacia un estado de sabiduría vivencial que nos descubre una realidad más profunda de lo que somos.

La cercanía, la personalización y el trabajo en grupos reducidos.

### **¿Con qué apoyos gratuitos cuentas?**

- Tutoría individual - 1 hora gratuita durante el curso de iniciación.
- Audios de meditación y reflexión.
- Grupo de meditación en la Sangha On line en vivo - Plataforma Zoom.
- Campus virtual con todo el material teórico y práctico para que puedas utilizarlo siempre que quieras.

### **Temario.**

- 1.- Qué es Mindfulness.
- 2.- La Respiración y la Atención plena.
- 3.- La atención al cuerpo.
- 4.- Las emociones.
- 5.- La comunicación y escucha consciente.
- 6.- Reducir el stress.
- 7.- Cómo me relaciono con mis pensamientos.
- 8.- Relaciones interpersonales.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

9.- Abrazar la incomodidad.

10.- Trabaja tu propósito.

11.- Retiro de integración- Jornada de 5 horas - Finca Coll des Pi.

Intensivo de Compasión y autocompasión.

### **Inversión Económica.**

**Ciclo Iniciación Meditación Mindfulness Presencial:** 390€ IVA Incluido.

**Forma de pago:** Efectivo, transferencia o Bizum.

**Opción Pago fraccionado:** En efectivo, transferencia o Bizum en 3 cuotas mensuales de 130€

Previo al inicio del curso, se mantendrá 15 minutos gratis de sesión individual online con cada uno de los participantes, para presentarnos, y aclarar dudas.

### **Quiero reservar plaza en el Ciclo de Iniciación Meditación Mindfulness Presencial.**

Para reservar tu plaza o si deseas hacer alguna consulta envía un mail a [marga@mindfulnessmallorca.com](mailto:marga@mindfulnessmallorca.com) o WhatsApp al 670 312 918

### **¿Y al final del Curso?**

Al final del curso obtendrás un título de asistencia al ciclo de iniciación a la Meditación Mindfulness. (no válido para dar clases).

Una vez finalizado el primer ciclo de iniciación a la meditación mindfulness habrás adquirido unas bases fundamentales de comprensión y experimentación necesarias para poder ir hacia practicas más avanzadas de meditación.

Podrás seguir evolucionando en el segundo ciclo propuesto del método de entrenamiento EME. **Ciclo de profundización en la meditación** en dónde nos sumergimos en el autodescubrimiento de una realidad de conciencia más avanzada.

Feliz día de presencia