



MINDFULNESS
MALLORCA®

with Marga Banzá

CICLO INICIACIÓN MEDITACIÓN MINDFULNESS ON LINE EN VIVO

Formato: On Line en vivo 10 Semanas

10 sesiones de 2 horas.

Incluye: 3 sesiones de 30 min. de consultoría privada online a lo largo del curso + Campus Virtual

Inicio curso: 30 enero **Fin curso:** 3 abril

Horario: lunes de 19:30 a 21:30

Grupos limitados: máximo 12 personas

Localización sesiones: Plataforma Zoom

“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 con el que poder avanzar 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.

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.



MINDFULNESS
MALLORCA®

with Marga Banzá

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.

¿Qué 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 del 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 pudiendo caer fácilmente en la frustración.

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 para 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.



MINDFULNESS
MALLORCA®

with Marga Banzá

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

¿Con qué apoyos gratuitos cuentas?

- Tutoría individual On line – 3 sesiones de 30 min. gratuitas durante el período de curso.
- 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.
- 9.- Abrazar la incomodidad.
- 10.- Trabaja tu propósito.

Inversión Económica.

Ciclo Iniciación Meditación Mindfulness On Line en Vivo: 285 € IVA Incluido.

Forma de pago: Efectivo, transferencia o Bizum.

Opción Pago fraccionado: En efectivo, transferencia o Bizum en 3 cuotas mensuales de 95 €

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.



MINDFULNESS
MALLORCA®

with Marga Banzá

Quiero reservar plaza en el Ciclo de Iniciación Meditación Mindfulness

On Line en vivo.

Para reservar tu plaza o si deseas hacer alguna consulta envía un mail a 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.