



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

## **El paso de Turista a Explorador.**

### **CURSO INICIACIÓN MEDITACIÓN MINDFULNESS**

#### **PRESENCIAL.**

**Formato:** Presencial 10 Semanas.

10 sesiones presenciales de 2 horas + 1 Retiro de integración en jornada de 5 horas (30 noviembre) +60 min. de consultoría privada gratuita online a lo largo del curso.

#### **El curso Incluye también:**

- La asistencia gratuita a todos los talleres de Meditación Mindfulness de 3h de duración cada uno que realizamos en la Finca Coll des Pi. **Solo durante la duración del curso.**
- Campus virtual de por vida con todo el material para que puedas acceder a el cuando quieras, una vez acabes el curso.
- Prácticas de meditación en la Sangha On line en vivo - Plataforma Zoom. Para entrenar la práctica durante la semana.
- Comunidad de apoyo y sostén.

**Inicio curso:** 18 Septiembre

**FIN curso:** 30 Noviembre

**Horario:** Los Miércoles de 19.30 a 21.30

**Grupos limitados:** máximo 10 personas

#### **Localización sesiones presenciales:**

Sala Dharma Mallorca a 15 min.de Palma

Carrer de l' Ametler,1

Son Verí Nou

**Localización retiro de integración jornada 5 horas:** 30 Nov.de 9 a 14.00 en el Centro de Integración Mindfulness Mallorca / Finca Coll des Pi- Estellencs



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

### **“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 no aleja de nuestro cuerpo, traduciéndolas en estrés e insatisfacción y viviendo desde la preocupación constante.

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.

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.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

## ¿Qué te llevarás?

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.

Aprenderemos a reconocer ese discurso mental obsoleto e ilusorio que rige nuestra vida para transformarlo y poner a la mente al servicio de la vida.

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 como 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?

### **Creamos comunidad.**

Uno de los obstáculos más comunes al iniciarse en la Meditación Mindfulness es No estar acompañado.

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

La Riqueza de Mindfulness Mallorca es ante todo **“La comunidad”**. Personas con un mismo interés en común en dónde se crean continuamente espacios para la creación de consciencia. Una comunidad que apuesta por una vida más plena e inclusiva para crear un mundo mejor.

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

Nos acompañamos y nos enriquecemos mutuamente a través de cada experiencia 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.

Experimentamos 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.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

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

Nuestra cercanía, personalización y abrazo.

### **¿Que pasa si no puedo asistir a todas la sesiones?**

Aunque el compromiso es una de las claves para integrar el hábito es normal que durante el curso no se pueda asistir a alguna sesión. Si ocurriera se puede recuperar la sesión asistiendo a uno de los talleres de 3 horas en La finca coll des Pi o utilizar la tutoría individual.

### **Temario.**

- 1.- Qué es Mindfulness / Conocer tu mente
- 2.- La Respiración y la Atención plena.
- 3.- La atención al cuerpo.
- 4.- Los mensajes de las emociones.
- 5.- La comunicación y escucha consciente/ Respuesta consciente versus Reactividad
- 6.- Reconocer el origen del stress crónico.
- 7.- Cómo me relaciono con mis pensamientos / Mi trampa mental / Ego y Apego
- 8.- Relaciones interpersonales / Presencia en el otro.
- 9.- Abrazar la incomodidad / Nuestra gran maestra.
- 10.- Trabaja tu propósito / Reset.
- 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.



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Banzá*

**Quiero reservar plaza en el Ciclo de Iniciación Meditación MindfulnessPresencial.**

**Formalización reserva: transferencia ó bizum de 50€. 2 semanas antes de empezar, abonar los 80€ restantes para completar los 130€ del primer pago.**

*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).

Formarás parte de nuestra comunidad y podrás seguir teniendo el sostén y apoyo necesario para continuar cultivando la presencia, la consciencia y el autodescubrimiento.

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