



## Vacances Mindfulness desconnecta de veritat

I... per fi estan aquí les vacances! Descansar, relaxar-se, viatjar, dedicar més temps a la família o als amics... gaudir de la vida, en definitiva.

Malauradament els beneficis del temps lliure i de les vacances desapareixen en un sospir quan tornem a la feina.

Un estudi recent de la Universitat de Harvard ha demostrat que l' "efecte vacances" redueix l'estrès a curt termini però que l' "efecte vacances + meditació" fa que aquests beneficis perdurin durant més temps.

### Porta l' "efecte vacances" al teu dia a dia

El que importa, no són les vacances en si mateixes, si no el que decideixes fer en les teves vacances. Aprendre meditació i mindfulness t'ajudarà a continuar gaudint de la pau i la tranquil·litat un cop t'has re-incorporat a la feina i a la rutina del cada dia.

### INFORMACIÓ PRÀCTICA:

DATES: setmana del 15 - 19 juliol

HORARI: 10:00 - 14:00h amb 30 min. de descans.

PREU: Socis - 225€

No socis - 295€ - (amb entrada a Caldea de regal)

El preu inclou:           20h de formació presencial  
                                  activitats a l'aire lliure  
                                  seguiment en Campus Virtual durant 8 setmanes  
                                  dossiers de cada sessió  
                                  3 gravacions de pràctiques guiades

PAX: mínim 6 persones  
      màxim 20 persones

## **OBJECTIUS:**

- Introduir la pràctica de Mindfulness en la vida quotidiana.
- Desenvolupar la capacitat de parar i observar abans d'actuar, per aprendre a respondre en lloc de reaccionar als desafiaments de la vida.
- Desenvolupar la capacitat de centrar-se en una sola cosa a la vegada, millorant així la eficàcia i disminuint l'ansietat.

Les aplicacions del Mindfulness es centren principalment en aquests àmbits:

Benestar físic i psicològic:

- Capacitat de calmar i centrar la ment.
- Gestió de l'estrès, el malestar o el dolor físic.
- Cultiu de la resiliència. Millor gestió de situacions complexes, tant en l'àmbit professional com personal.

Reforç de competències personals:

- Autoregulació i intel·ligència emocional.
- Millor capacitat d'atenció.
- Millor presa de decisions.
- Gestió del temps.

Millora de les relacions interpersonals:

- Habilitats d'escolta i comunicació. Empatia, confiança.

## **CONTINGUTS:**

El Mindfulness és una experiència d'aprenentatge poderosa i transformadora. Las sessions són pràctiques i participatives. Combinen explicacions y reflexions sobre els processos de la ment i el cos amb exercicis pràctics sobre els mecanismes del pensament, l'atenció, relaxació, meditació i moviments conscients del tipus ioga.

En les sessions s'aborden els temes següents:

1. Què és Mindfulness o Consciència Plena i la Meditació.
2. La percepció de la realitat.
3. El poder de les emocions.
4. La reacció a l'estrès.
5. Respondre a l'estrès i cultivar la resiliència.
6. La comunicació Mindfulness.
7. Cuidar-se i gestionar més conscientment el temps.
8. Integrar el Mindfulness i la Meditació en la vida quotidiana.
9. Pràctiques de Mindfulness: menjar conscient, caminar conscient...
10. Diverses tècniques de Meditació i Pranaiames.

## **MATERIAL:**

Cadires.  
Esterilles, mantes i coixins.  
Flip chart o pissarra.  
Equip de so.

## **QUI SÓC JO**

Sílvia Monné.

El meu primer contacte amb el ioga va ser de ben petita, a casa. Quan jo tenia 6 anys, la meva germana gran s'estava formant com a professora de ioga. Mentre la meva germana practicava jo jugant, jugant... anava aprenent.

A l'edat de 15 anys vaig tenir el meu primer contacte amb la meditació. Des de llavors he continuat meditant i formant-me amb diversos mestres i disciplines.

També sóc enginyera tècnica en telecomunicacions i he treballat com a professional en el sector audiovisual durant més de vint anys.

El ioga i la meditació són una part essencial de la meva vida. Auto-coneixement, respostes, equilibri, benestar... tot això i molt més és el que m'aporten. Com menjar o respirar, és una altra manera de nodrir-se sense la que no m'és possible concebre l'existència. Es per això que agraeixo profundament a tots els mestres i a totes les persones que s'han creuat en la meva vida i que m'han guiat a través d'aquest camí d'auto-exploració i recerca de l'equilibri entre cos, ment i esperit.

M'he format com a professora de Meditació i Mindfulness amb la *Sociedad Española de Meditación* i la IFSU (*International Foundation for Spiritual Unfoldment*). També soc professora de Hata-Vinyasa ioga i Nidra ioga. He rebut formació en Mindfulness del mestre Thich Nhat Hanh. Estic especialment interessada en les aplicacions del ioga i la Meditació per millorar el benestar i la salut de les persones i per això m'he especialitzat en ioga Terapèutic amb Fisiom Yoga.

Imparteixo classes de meditació i ioga des de l'any 2010 i continuo aprenent, cada dia.

## **AMB LA COL·LABORACIÓ DE:**

La Fundació IFSU: [www.meditaya.com](http://www.meditaya.com)