

Curs de Mindfulness i Meditació

APLICACIONS DEL MINDFULNESS I LA MEDITACIÓ

Les aplicacions del mindfulness se 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 i la malaltia.
- 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.

OBJECTIUS DEL CURS

- Introduir la pràctica de mindfulness i la meditació en la vida quotidiana.
- Desenvolupar la capacitat de centrar-se en una sola cosa a la vegada, millorant així l'eficàcia i disminuint l'ansietat.
- 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 d'observar-se a un mateix, per comprendre com funciona la nostra ment i en quines dinàmiques mentals estem atrapats.
- Desenvolupar la creativitat o capacitat de pensament original. Dit en altres paraules: la capacitat de donar noves solucions a problemes antics.

CONTINGUT DEL CURS

El mindfulness i la meditació són experiències d'aprenentatge poderoses i transformadores.

Les 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.

SPORT THERMAL CLUB

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 Pranayames.

MATERIAL DE SUPORT

- dossiers descarregables de cada sessió
- 3 gravacions de pràctiques guiades
- 1 mala de regal (els males els poso jo)
- Títol acreditatiu de la formació, avalat per la Fundació IFSU a nivell mundial. La IFSU està inscrita en el Registre de Fundacions de el Ministeri d'Educació amb el número 1.347.

INFORMACIÓ PRÀCTICA DEL CURS

Dates:	17, 31 d'octubre, 14 i 28 novembre i 12 de desembre 2020	
Lloc:	sala d'activitats dirigides 1	
Horari:	Grup 1 de les 16 a 18 h Grup 2 de les 18.30a 20.30 h	
Participants:	grups de màxim 10 persones	
Preu:	Socis:	220 €
	No socis:	250 €
Inclou:	10 hores de formació presencial* 10 hores de webinar a consensuar amb el grup suport e-learning en Campus Virtual	
Condicions:	En el moment d'efectuar la reserva s'ha de dipositar el 100 % de l'import total	

*En cas de confinament, les sessions presencials seran substituïdes per vídeo conferències en directe (zoom).

MATERIAL NECESSARI

Et recomanem que portis la teva estoreta, manta i el teu coixí i vinguis amb roba còmoda.

SPORT THERMAL CLUB

LA PROFESSORA

Paraules de la 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 14 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 soc 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 meua 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 meua 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.

© Sílvia Monné – www.silviamonne.com

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

La Fundació IFSU: www.meditaya.com