



MEDITACIÓN ATENCIÓN PLENA

MINDFULNESS

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

OCTUBRE DE 2016

- **VIERNES, DE 10 a 12 h. (GRUPO DE MAÑANA) ***
DEL 14 DE OCTUBRE AL 2 DE DICIEMBRE (RETIRO DE MEDIO DÍA EL 5 DE NOVIEMBRE)
- **JUEVES, DE 18.30 A 20.30 h., DEL 6 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE (RETIRO DE MEDIO DÍA, 5 DE NOVIEMBRE)**

LUGAR: KIRIBIL TERAPIAK

PZA. TXANPORTA S/N - 48220 ABADIÑO-ZELAIETA (BIZKAIA)

MATRÍCULA: 280 EUROS (250 EUROS SI SE EFECTÚA ANTES DEL 1 DE OCTUBRE)

*EL GRUPO DE MAÑANA ESTÁ SUJETO A UN MÍNIMO DE ASISTENTES

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTE CON: **MERTXE ARRATIBEL: 619826690**
MERTXE@MINDFULNESS-COACHING.EUS



La Mindfulness o meditación para la atención plena es una experiencia basada en un conjunto de técnicas de meditación que ayudan a enriquecer y ampliar la visión de la realidad a través del cultivo de la atención (consciencia).

El resultado es **una nueva manera de relacionarse con todas las experiencias** (internas y externas) con el resultado de un vida más plena, gratificante, saludable y armónica.

La Mindfulness ayuda a las personas a ser más felices, y a sentir **bienestar y equilibrio**, y les aporta un mayor **control de sus emociones y de sus vidas**.

Es idónea para cualquier situación en la que el estrés, el dolor (físico y emocional) y la ansiedad estén presentes.

Se aplica con eficacia en muchos ámbitos:

-**Salud**: Aumento de la calidad de vida de quienes sufren un amplio arco de dolencias y para el dolor crónico, así como para aceptar la enfermedad.

-**Educativo**: Profesorado y alumnado mejoran sus relaciones y eficacia. Mejora la concentración y la atención.

-**Empresarial**: Favorece las relaciones laborales y ofrece habilidades para afrontar el estrés.



-Otros beneficios: Mejora la concentración, la intuición, la comprensión de las personas con las que convivimos y la comunicación.

Se trata de una **inversión en bienestar altamente rentable** para cualquier colectivo o persona.

El programa de entrenamiento dura **8 semanas**, en las que se aprenden a meditar de distintas formas. Finalizado ese periodo, cada participante puede seguir practicando en solitario. Para entonces, ha resuelto las posibles dudas, y ha aprendido a desenvolverse con plena autonomía.

Mi web: mindfulness-coaching.eus