



## INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)



Del 17 de enero al 6 de marzo de 2012. 8 sesiones

**Comienzo 17 enero**

Enero: 17, 24, 31; Febrero: 7, 14, 21 y 28; Marzo: 6

Martes de 20:00-21:30

Imparte:

**Ana María Losa**

La practica de meditación denominada Mindfulness (*Mente-Conciencia Plena*), también llamada Atención Plena, consiste en desarrollar un estado de conciencia en el que la atención está centrada en el momento presente, sin juzgar lo que se percibe y manteniéndonos en una actitud de aceptación y cuidado.

Desarrollaremos un programa completo de entrenamiento en Mindfulness, basado en técnicas procedentes de la Psicología Cognitiva y la Meditación, con la finalidad última de calmar la mente para ver con claridad. *Al igual que el agua de un estanque se vuelve clara al dejar de agitarla, permitiéndonos ver el fondo en su totalidad, cuando conseguimos aquietar nuestra mente,*

*podemos empezar a ver en profundidad quiénes somos, quiénes son los demás y cómo es la realidad en la que vivimos.*

A lo largo de ocho sesiones consecutivas, con una periodicidad de una sesión semanal de una hora y media, se expondrán conceptos básicos sobre mindfulness y se realizarán prácticas meditativas para desarrollar la Atención Plena, el autoconocimiento y la actitud de amor compasivo y bondadoso hacia uno mismo y los demás.

Mindfulness es una capacidad de nuestra mente que podemos desarrollar. Todos somos meditadores, solo tenemos que decidir estar presentes.

## **Ana M<sup>a</sup> Losa**

Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia.- Terapeuta Cognitivo Conductual y Logoterapeuta.

Ha dirigido desde el 2009 varios Grupos de Mindfulness para personas en situación de duelo por muerte de un ser querido en la Asociación Viktor Frankl de Valencia.

Miembro del grupo de trabajo de Mindfulness del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana.- Miembro del grupo de meditación que dirige el profesor Vicente Simón (especialista en Mindfulness) para profesionales de la salud en Valencia desde 2007.- Imparte talleres de Mindfulness en la Asociación Viktor Frankl de Valencia.- Trabaja en consulta propia desde el año 1997 en Valencia atendiendo problemas emocionales y de conducta en niños, adolescentes, adultos y personas mayores.



PRECIO: 80 €  
INFORMACIÓN E ISCRIPCIÓN:  
c/Beniopa, 1 bajo  
46022 Valencia  
Info@escuelatantien.com