

CURSO DE

Mindfulness

Aprende a meditar desde cero

Mejora tu concentración y capacidad de gestionar emociones. Reduce el estrés, el insomnio y la ansiedad.



**A pedido del público,
¡abrimos nuevas
fechas!**

FACILITADOR



David Marinzapién
Instructor de mindfulness

**Seis sesiones comenzando el
Martes 11 de febrero**

10:00 am a 12:00 pm

Club Privado San Javier

Guadalajara, Jal., México

**¡Aparta tu lugar en
esta nueva edición!**



33 1241 8669

+58 11 64331829

HOLACASABRILIO@GMAIL.COM

El *mindfulness* mejora la inteligencia emocional y promueve un bienestar integral en ti. Lo más importante no es meditar en sí, sino lograr el hábito de hacerlo todos los días.



Descubre el Poder del Mindfulness

El Mindfulness es una práctica que te enseña a **vivir plenamente en el momento presente, logrando un equilibrio mental y emocional sin precedentes**. No se asocia con ninguna religión o tradición espiritual, lo que lo convierte en una técnica accesible para todos.

Durante los últimos 40 años, el Mindfulness ha sido objeto de rigurosas investigaciones científicas que han confirmado su efectividad para reducir el estrés y la ansiedad.

En este curso teórico-práctico, te acompañaré hacia la reducción del estrés, el insomnio y la ansiedad, mejorando el manejo de tus emociones, todo basado en el curso MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), una de las metodologías más reconocidas a nivel internacional.

FACILITADOR



David Marinzapién

Instructor en Mindfulness con más de 10 años de experiencia. Cuenta con una certificación del Instituto Mexicano de Mindfulness y ha participado en diferentes retiros de "silencio" en México y Estados Unidos.

A los 12 años le diagnosticaron **Síndrome de Tourette** y encontró la cura en el Mindfulness. Para conocer más de su historia, [haz clic aquí.](#)

Objetivo del curso

Aprender a desarrollar el hábito de meditar diariamente mínimo 30 minutos, para obtener beneficios tangibles.

Modalidad del curso

- Formato presencial de 6 semanas (2 horas cada clase).
- Grupo de mínimo 5 personas y máximo 30.
- El curso incluye audios para práctica en casa.
- El curso presencial se realizará en el Club Privado San Javier, Guadalajara, Jal., México.

Beneficios

- Reducción de estrés, ansiedad, mejora la calidad de sueño y el desarrollo de inteligencia emocional
- Mejora productividad (concentración) y creatividad.
- Mejora colaboración entre el equipo (empatía)
- Mejora capacidad de liderazgo y capacidad de tomar decisiones.

Contenido del curso

● CLASE 1 – INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

- Teoría: Definición de mindfulness
- Práctica: Comiendo conscientemente
- Práctica: Escaneo corporal

● CLASE 2 – MANEJO DE OBSTÁCULOS

- Práctica: Respiración consciente
- Teoría: Aprendiendo a manejar todos los obstáculos de la meditación

● CLASE 3 – MANEJO DE ESTRÉS

- Práctica: Respiración consciente
- Teoría: Manejo de estrés
- Teoría: Técnica DROP

● CLASE 4 – MANEJO DE EMOCIONES

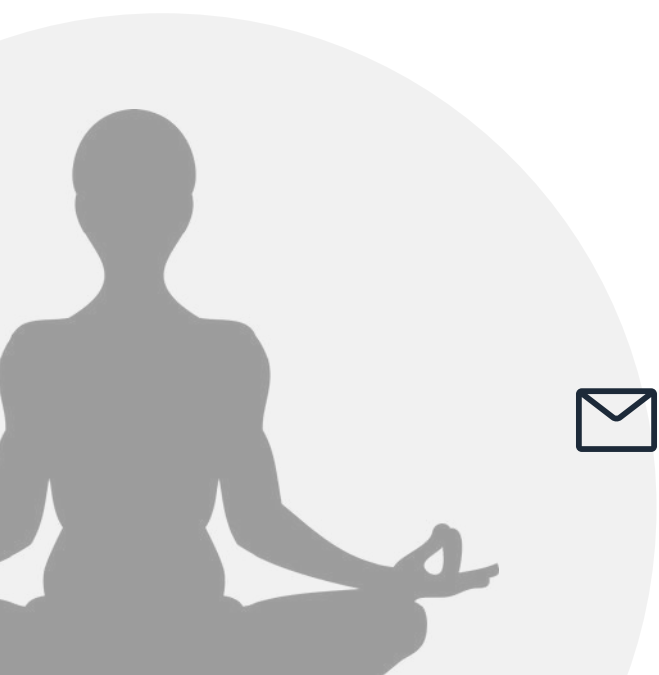
- Práctica: Caminando conscientemente
- Teoría: Manejo de emociones
- Teoría: Sistema nervioso autónomo

● CLASE 5 – COMUNICACIÓN CONSCIENTE

- Práctica: Comunicando conscientemente
- Teoría: Aceptación radical
- Teoría: Perfeccionismo = estrés

● CLASE 6 – TESTIMONIOS Y CIERRE

- Práctica: Consciencia abierta
- Teoría: Tips para práctica a largo plazo
- Compartiendo experiencias del curso



Inversión consciente

\$3,600 PESOS PESOS MODALIDAD PRESENCIAL Y VIRTUAL

CUENTA PARA DEPOSITAR

ROSAMARIA BECERRA LÁZARO

BANCOMER

- N. CUENTA 1474831756
- CLABE DE CÓDIGO INTERBANCARIO 012320014748317560

SI REQUIERE FACTURA ENVÍANOS TU CONSTANCIA DE SITUACIÓN FISCAL.

ENVÍANOS TU COMPRABANTE DE PAGO CON TU NOMBRE Y APELLIDO
PARA INSCRIBIRTE:

Inscripciones



33 1241 8669
+58 11 64331829

holacasabrilio@gmail.com