

FORMATO 
LIVE-ONLINE

GRUPO DE PRÁCTICA HABITUAL DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

Un espacio semanal para la calma y el aprendizaje



“Si quieres que otros sean felices, practica la
compasión; y si quieres ser feliz tú mismo,
practica la compasión”

(Dalai lama)

Información: + 34 (695011708)

Email: info@respirapresente.com

www.respirapresente.com

respira.presente   respirapresente

¿Qué encontrarás?

- 🌿 Un grupo con tus mismas inquietudes, es decir, que tienen poca experiencia en meditación (**principiantes**), o que desean **consolidar** su práctica en su vida cotidiana.
- 🌿 Un espacio habitual, cálido y de confianza, creado para el cultivo de tu autocuidado y compasión.
- 🌿 Estarás acompañado/a y guiado/a por un instructor experimentado de **Respira Presente** cuya metodología está basada en el programa estándar internacional MSC (Mindful Self- Compassion).

¿Cómo lo haremos?

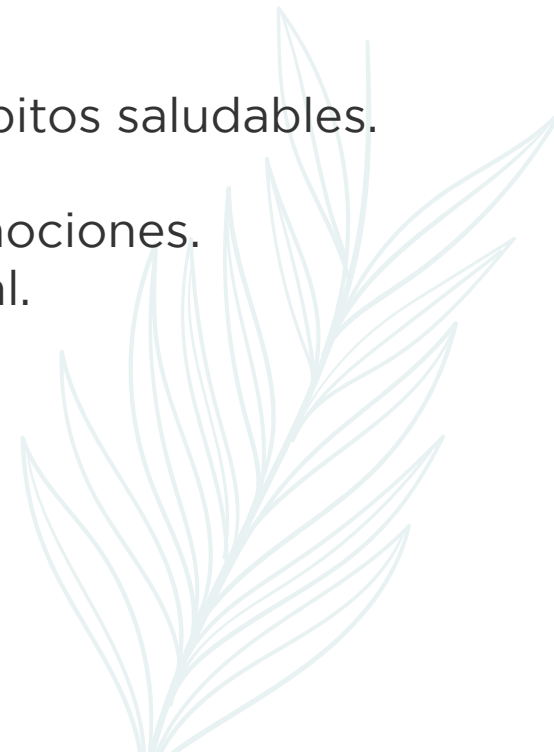
- 🌿 **Se desarrolla en formato Live-Online con sesiones semanales en directo**, en una plataforma privada (**zoom**), de manera segura y fiable.
- 🌿 La sesión quedará grabada para que en el caso de que no puedas conectarte en vivo puedas hacerla, si lo deseas, en otro momento. **Durante todo el curso tendrás acceso a las grabaciones, audios y material.**

¿Y cuál es la dinámica general de las sesiones?

Tendrás un espacio formativo introductorio, diferentes prácticas guiadas y espacio para compartir en grupo.

Algunas de las temáticas que trataremos:

- 🌿 Aprender a practicar Mindfulness.
- 🌿 Mindfulness para la salud, el bienestar y el desarrollo de hábitos saludables.
- 🌿 Ser amable contigo mismo: Descubrir la autocompasión.
- 🌿 Claridad mental: Cómo cultivar la mente, el cuerpo y las emociones.
- 🌿 Claves para cultivar la felicidad y reducir el sesgo emocional.
- 🌿 La conexión consciente: cómo mejorar tus relaciones.
- 🌿 La Ecuanimidad y la alegría interior.
- 🌿 Bondad amorosa, empatía y compasión
- 🌿 El círculo cercano: El hogar consciente.





Fechas y horarios:

Del 15 de septiembre al 1 de diciembre de 2021
Miércoles de 19:00 a 20:15, en otoño comenzaremos
a las 18:00 (ESP)

12:00 m. (COL)

Inversión: 80€ - Los 3 meses

10 % de descuento para antiguos alumnos.

Se te ajustará el valor a pagar de acuerdo a tu moneda
y país donde te encuentres.

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/L4g4fSDe1q3FCtRV9>

Más Información: info@respirapresente.com
<https://www.respirapresente.com> - +34 695011708

Si estás realmente interesado/a y no cuentas con los recursos en este momento, no dudes en preguntarnos por la Tarifa flex-compasiva.

El entrenamiento y la práctica de la autocompasión aumenta significativamente el bienestar emocional y el mantenimiento de hábitos saludables, cultivando así la felicidad y satisfacción personal.