

**NIVEL 1**



**GRUPO ONLINE**

# PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

Un espacio semanal para la calma y el aprendizaje

“El amor y la compasión son necesidades, no lujos.  
Sin ellos, la humanidad no puede sobrevivir”  
(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 o ninguna 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?

- 🌿 De forma digital/online en una plataforma privada y 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.

## ¿Y cuál es la dinámica general de las sesiones?

Tendrás un espacio formativo introductorio, diferentes prácticas guiadas o ejercicios, coloquio y/o compartir grupal.

### Algunas de las temáticas que trataremos:

- 🌿 El milagro de la autocompasión (cómo desarrollarla).
- 🌿 Autocritica y Seguridad.
- 🌿 Autocompasión y Agotamiento (Burnout - Distrés empático).
- 🌿 Mindfulness/Atención Plena en la vida cotidiana.
- 🌿 Autocompasión y Resiliencia.
- 🌿 La Ecuanimidad y la Alegría Interior.
- 🌿 Cultivo de la felicidad.
- 🌿 Salud emocional y desarrollo de hábitos saludables.

**Retiro:** De forma opcional, se ofrecerá una práctica intensiva (retiro de fin de semana) de Mindfulness y Autocompasión en el mes de septiembre. Exclusivo para el alumnado de Respira Presente.





### **Grupo 1:**

Del 9 de junio al 25 de agosto de 2020  
Todos los martes de 19:00 a 20:15 p.m. - España  
12:00 m. Colombia

### **Inversión: 60€ - Los 3 meses**

El 10% de cada inscripción será donado al Center for MSC (Centro de Mindfulness y Autocompasión) para el apoyo de la enseñanza global dadas las circunstancias de la pandemia mundial.

### **¿Cómo inscribirme?**

Escribe un mensaje a [info@respirapresente.com](mailto:info@respirapresente.com) o si lo prefieres al móvil **+34 (695011708)**, le enviaremos la ficha de inscripción donde recibirá todas las indicaciones para las sesiones e instrucciones para el pago.

*Se ofrecerán un número limitado de becas y/o la aplicación de la Tarifa flex-compasiva. Si estás realmente interesado/a y no cuentas con los recursos en este momento, no dudes en preguntarnos.*

**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.**