



# Curs de Meditació

## Basat en Mindfulness i Neurociència

Per a persones que vulguin iniciar, contrastar i consolidar la pràctica de meditació per a dur els beneficis de la seva pràctica a la vida quotidiana.

Es combinen les classes de teoria amb l'entrenament de pràctiques

**Aprèn mantenir l'atenció centrada i serena en el present** i, si es distreu, a portar-la de nou d'una forma més àgil i efectiva, comprenent les estructures mentals involucrades en els diferents processos atencional.

**Troba les claus per a comprendre el que passa** i comença un canvi cap a la millora del teu benestar i la teva salut, des del raonament científic i aplicant tècniques de meditació amb evidències demostrades per la neurociència.

**Aprèn a asserenar la ment** i a traslladar els aprenentatges de la pràctica de meditació a la teva vida quotidiana, amb una comprensió profunda basada en els darrers estudis de la neurociència.

### Beneficis

- Augment de l'atenció i la concentració
- Autoregulació emocional
- Afrontament de l'estrès
- Autoregulació mental
- Millorar la salut i el benestar

<b>Lloc</b>	Centre de Neurociència i Psicologia <b>Mental Area.</b> Carrer de Sants, 316, entresòl, 08028 Barcelona
<b>Format</b>	Individual o en grup a partir de 3 persones
<b>Horari</b>	A convenir
<b>Sessions</b>	5 sessions setmanals de 2 hores
<b>Materials</b>	Documentació teòrica de cada sessió Programa de pràctiques per la setmana Àudios de les cinc meditacions en una App
<b>Preu format individual</b>	350 €
<b>Preu en grup</b>	150 € per persona

**Òscar Carrera.** Instructor de Mindfulness i meditació

**Jaume Esteve.** Psicòleg i expert en Neurociència

Més informació a [www.viureplenament.cat](http://www.viureplenament.cat)