



Curso de Meditación

Basado en Mindfulness y Neurociencia

Para personas que quieran iniciar, contrastar y consolidar la práctica de meditación para llevar los beneficios de su práctica a la vida cotidiana. Se combinan las clases de teoría con el entrenamiento de prácticas

Aprende mantener la atención centrada y serena en el presente y, si se distrae, a llevarla de nuevo de una forma más ágil y efectiva, comprendiendo las estructuras mentales involucradas en los diferentes procesos atencionales.

Encuentra las claves para comprender lo que ocurre y empieza un cambio hacia la mejora de tu bienestar y tu salud, desde el razonamiento científico y aplicando técnicas de meditación con evidencias demostradas por la neurociencia.

Aprende a serenar la mente y a trasladar a los aprendizajes de la práctica de meditación a tu vida cotidiana, con una comprensión profunda basada en a los últimos estudios de la neurociencia.

Beneficios

- Aumento de la atención y la concentración
- Autoregulación emocional
- Afrontamiento del estrés
- Autoregulación mental
- Mejora de la salud y el bienestar

Lugar	Centro de Neurociencia y Psicología Mental Area. Carrer de Sants, 316, entresòl, 08028 Barcelona
Formato	Individual o en grupo a partir de 3 personas
Horario	A convenir
Sesiones	5 sesiones semanales de 2 horas
Materiales	Documentación teórica de cada sesión Programa de prácticas per la semana Audios de las cinco meditaciones en una App
Precio individual	350 €
Precio en grupo	150 € por persona

Òscar Carrera. Instructor de Mindfulness y meditación
Jaume Esteve. Psicólogo y experto en Neurociencia
Más información del curso en www.viureplenament.cat

