



TALLER MINDFULNESS LIFE COACHING: VIVENCIA Y ARMONÍA INTENSA



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Módulo 2. INTRODUCCIÓN A LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE. (EJERCICIO CON PITILLOS)

- ¿Cómo respiramos? Práctica de respiración y energía. (Respiración bastrika)

Módulo 3. CUERPO CONSCIENTE. EL CAMINO DEL CUERPO PASIVO AL CUERPO ACTIVO

Módulo 4. MINDFULNESS, ACEPTACIÓN Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Escalera del sentimiento, pensamiento y emoción.
- El cerebro y las emociones.
- El estrés en nuestras vidas, clases (positivo-negativo-neutro).

Módulo 5. FUNDAMENTOS DE MINDFULNESS

Módulo 6. CUANDO LA PRÁCTICA HACE LA DIFERENCIA EJERCICIOS Y TAREAS PARA DESARROLLAR EN CASA

Módulo 7. MADRES, PADRES, HIJOS, JEFES, SOCIOS, COMPAÑEROS... CONSCIENTES

Módulo 8. MINDFULNESS Y ADVERSIDAD

Módulo 9. MINDFULNESS, ENFOQUE, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN. EJERCICIO PRÁCTICO

Módulo 10. MINDFULNESS Y COMUNICACIÓN COMPASIVA: TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN



Módulo 11. PRÁCTICA DE MINDFULNESS.
HIELO EN CASA

Módulo 12. PRÁCTICA DE MINDFULNESS.
DURMIENDO PLÁCIDAMENTE: PRÁCTICA
BASADA EN EJERCICIOS PARA ACONDICIONAR
AL CUERPO A UN MEJOR DORMIR Y CERRARE-
MOS CON UNA MEDITACIÓN YOGA NIDRA

Módulo 13. CIERRE Y CONCLUSIONES