



UNIVERSIDAD POPULAR

CONCIENCIA PLENA



MENTE EN CALMA

INTRODUCCIÓN

MINDFULNESS

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2018 -2019



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA

La palabra "**Mindfulness**" ha sido traducida al español como

Atención Plena , Presencia Mental, Conciencia Plena

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose en la Medicina y Psicología de Occidente.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".



Este tipo de atención nos permite **aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.** Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de **trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.**



OBJETIVO:

Este curso pretende que **aprendamos a ACEPTAR** nuestras emociones, todas, ya sean **positivas o negativas, a no luchar** contra ellas, a entender que forman parte de nuestro sistema

nervioso, de nuestra vida, a entender que cuanto más luchemos por eliminar, disimular, aplazar o evitarlas, con más intensidad se presentarán, ya que las emociones cuando se activan lo único que quieren es realizar “su recorrido” y nosotros no podemos hacer nada para evitarlo.

Desarrollo previsto:
Noviembre - enero
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h
24 horas

Matrícula:
18,10 € (10,86 BONIFICADOS)
Mensualidad:
10, 85 € (6,51€ bonificados)

Otros cursos

**“A pensar,
también se
aprende ”**

Desarrollo previsto:
Marzo - abril
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h
30 horas

**“La confianza
empieza por uno
mismo: confía en tí ”**

Desarrollo previsto:
Enero - marzo
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h
25 horas

**“Psicología
para empezar
la semana ”**

Desarrollo previsto:
Noviembre_ marzo
Lunes de 10:00 a 11:30 h



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA



**CERTIFICADO
DE ASISTENCIA**

 @uppopularyecla
Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es