

ESCUELA DE CRECIMIENTO

DEPARTAMENTO DE  
MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

# CALMA

*Programa de 8 semanas de Mindfulness*  
para una mente serena y en calma

ONLINE / 8 SEMANAS

INICIO / JUEVES 13 DE FEBRERO

---

**Mindfulness es una práctica que nos permite estar en el momento presente, dejando atrás el automatismo y el estrés con el que vivimos para embarcarnos en un viaje hacia una vida más plena, más consciente, en definitiva, más feliz.**

Mindfulness significa Atención Plena, y constituye una poderosa herramienta para aprender a vivir de un modo diferente. La mayor parte de nuestro malestar procede de la forma en la que nos relacionamos con lo que nos sucede, con los demás y con nosotros mismos. Mindfulness ofrece una mirada atenta, lúcida y compasiva que, no solo aliviará nuestro malestar, sino que nos desvelará una vida cada vez más plena y llena de sentido.



Este es un curso totalmente práctico donde el entrenamiento lo vas a realizar en tu día a día, experimentando como cada acto cotidiano empieza a cobrar un sentido distinto, más amplio, más vivo.

**En los últimos años, numerosos estudios e investigaciones científicas avalan los beneficios del entrenamiento en Mindfulness.** Cada vez son más las voces que desde el ámbito clínico recomiendan a sus pacientes realizar este entrenamiento.

## Beneficios de la práctica:

- + Contribuye al restablecimiento del equilibrio emocional, se refuerzan los estados de ánimo positivos y de aproximación frente a los de evitación.
- + Disminuye el flujo de preocupaciones y pensamientos negativos; con la práctica se va diluyendo el pensamiento circular y rumiativo.
- + Despliega una atención focalizada, mejora de la concentración y las capacidades cognitivas.
- + Minimiza los efectos negativos de la ansiedad
- + Mejora la calidad del sueño.
- + Se ha constatado una reducción de los síntomas en enfermedades de tipo autoinmune y estados de dolor crónico.
- + Reduce el sufrimiento y la impulsividad.
- + Fomenta los sentimientos de compasión y amor hacia uno mismo y los demás.



## ¿A quién va Dirigido?

A todo el que quiera descubrir una forma de vivir más consciente, más plena y serena, despojándose del estrés y de los automatismos que nos impiden sentirnos bien en el día a día.

No es necesario tener experiencia previa, pero aquellas personas que ya han tomado contacto anteriormente con la meditación pueden beneficiarse de nuevas herramientas y de la riqueza que supone una práctica grupal.

## Programa

SEMANA

01

### **El momento presente.**

Entrenamos la atención para conectarnos con lo que está sucediendo aquí y ahora, pasamos de vivir en piloto automático a explorar lo que trae cada momento.

SEMANA

02

### **Volver a la respiración.**

Respirar consciente es volver a casa. Aprenderemos la relación de la respiración con nuestros estados psicoemocionales y cómo nos ayuda a generar estados de calma y bienestar.

SEMANA

03

### **Las cinco puertas de los sentidos.**

Percibir con Mindfulness es abrir las puertas a nuestro mundo externo a la vez que ampliamos nuestra consciencia interna. Recuperamos el disfrute y el gozo de estar conectados con la vida.

SEMANA

04

### **La sabiduría del cuerpo en movimiento.**

Las prácticas de meditación en movimiento nos llevan a habitar plenamente el cuerpo, a escucharlo y permitir que encuentre su propio camino de autorregulación y equilibrio.

SEMANA  
**05**

### **Gestión consciente de las emociones.**

Nos abrimos a nuestro mundo emocional. Vamos a ser consciente del mensaje de nuestras emociones y aprender a gestionarlas, pasamos de reaccionar a dar una respuesta adaptativa a lo que nos sucede.

SEMANA  
**06**

### **Solo son pensamientos.**

Hemos aprendido a vivir en la mente y quedamos atrapadas en viejos patrones y creencias. Con Mindfulness cuestionamos esa "cháchara mental", calmamos nuestra mente y abrimos la mirada con la que contemplamos el mundo.

SEMANA  
**07**

### **La conciencia testigo.**

Al poder observar nuestros pensamientos, nuestro estado físico y emocional, nos damos cuenta de que no somos eso. Aparece el Observador, un estado en el que nos sentimos en presencia, libres de ser arrastrados por nuestras reacciones, viviendo desde la compasión y la alegría.

SEMANA  
**08**

### **Compasión y amabilidad.**

Aprendemos a relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de una forma más amable. Sustituimos la crítica y la culpa por comprensión y apoyo; ponemos límites necesarios, nos sentimos más seguros y confiados. Nos abrimos a la vida.



## Características del curso



El programa está estructurado en ocho semanas durante las cuales realizaremos un recorrido por los fundamentos de Mindfulness realizando una práctica sostenida durante todo el proceso. Es un curso totalmente práctico que podrás integrar en tu rutina diaria y comenzar a desplegar una nueva forma de mirar el mundo. Cada semana se irá abriendo en el aula virtual el trabajo correspondiente, de esta forma el camino será recorrido de forma progresiva y asentando cada paso que demos.

### A lo largo de las 8 semanas encontrarás:

**Información** y marco teórico sobre el tema que abordemos cada semana.

**Audios** para realizar las prácticas sedentes.

**Prácticas informales** para introducir en tu día a día y entrenar la atención en tus tareas cotidianas.

Un **foro para compartir tus experiencias**, dudas e inquietudes con un grupo que te acompañará en este proceso.

**Guía y acompañamiento por parte de la instructora** para resolver todas las dudas que te surjan durante el curso.

**8 ENCUENTROS VIRTUALES** (uno por semana), para explicar la temática semanal, practicar en grupo y resolver dudas. **Quedará grabado** y se colgará en el aula virtual.

## Facilita



**Arantxa Martínez**

- + Directora departamento de meditación y Mindfulness en Escuela de Crecimiento.
- + Formadora e Instructora de meditación y Mindfulness.
- + Asesora filosófica y escritora.
- + Directora de la formación.

**“La atención plena (mindfulness) es estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento.**

**Es tener acceso inmediato a nuestros propios y poderosos recursos internos para la comprensión, la transformación y la sanación.”**

- JON KABAT-ZINN -

## Duración y Fechas

<b>Duración</b>	<b>Inicio</b>	<b>Final de la formación</b>
8 SEMANAS	13 de febrero de 2025	3 de abril de 2025

### Fechas de encuentros online

Clases semanales de 18:30 a 20:00 h  
(hora peninsular España)

- + Jueves 13 de febrero
- + Jueves 20 de febrero
- + Jueves 27 de febrero
- + Jueves 6 de marzo
- + Jueves 13 de marzo
- + Jueves 20 de marzo
- + Jueves 27 de marzo
- + Jueves 3 de abril

## INVERSIÓN

### Formas de pago:

1 Pago de 195€  
o 2 pagos de 98€.

## Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 608549817

NOTA: La Escuela de Crecimiento se reserva el derecho a realizar modificaciones en el programa, con objeto de ajustar su contenido a las necesidades de su alumnado.



# ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

## Sigamos conectados

---

 @escueladecrecimiento

 /escueladecrecimiento

 [www.escueladecrecimiento.com](http://www.escueladecrecimiento.com)