

MINDFULNESS GESTIÓN DEL ESTRÉS

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Reducción del estrés basada en la atención plena

Matrícula

Individuales abiertas todo el año a través de la TFCE

Grupales según convocatorias cada tres meses.

Objetivos

- De la Reacción a la Respuesta
- Gestión del Mundo Interno
- Consciencia Plena del Ser.
- Hacia la Convivencialidad.
- Habitar el Estar.

Metodología

- 1 encuentro semanal de 1:30 Hs.
- Individual
- Grupal (solo para profesionales)
- Presencial u Online
- Bibliografía y otros recursos
- Certificación

Trayecto Vivencial

12 Encuentros por el sendero del Buen Vivir.

Primera Puerta: El Umbral del Despertar
Se abre hacia el Sendero de la Presencia. Salimos de la anestesia del "mal vivir" para recuperar el territorio de nuestro cuerpo y nuestro aliento.

- Encuentro 1: El despertar de la intemperie (Reconocer el estar).
- Encuentro 2: El cuerpo como territorio sagrado (Habitar la geografía física).
- Encuentro 3: El dismantelamiento de la inercia (Identificar el automatismo).
- Encuentro 4: El refugio en el aliento (La respiración como soberanía).

Trayecto Vivencial

Segunda Puerta: El Umbral de la Quietud
Se abre hacia el Sendero de la Alquimia Interna. Aquí aprendemos a recibir el ruido del mundo y de la mente, transformándolo en un silencio fértil.

- Encuentro 5: La palabra en Babel (Observar el flujo del pensamiento).
- Encuentro 6: La hospitalidad del sentir (Recibir la emoción sin juicio).
- Encuentro 7: El arte de la pausa (Responder vs. Reaccionar ante el estrés).
- Encuentro 8: El silencio fértil (El espacio donde nace la libertad).

Tercera Puerta: El Umbral de la Plenitud
Se abre hacia el Sendero de la Convivencialidad. Es el paso del "yo" al "nosotros", integrando el Sumak Kawsay como una ética del estar.

- Encuentro 9: La mirada del asombro (Ver el mundo por primera vez).
- Encuentro 10: La trama compartida (Mindfulness en el encuentro con el otro).
- Encuentro 11: La ética del cuidado (Sanar el vínculo con uno mismo y el mundo).
- Encuentro 12: Habitar la plenitud (El Buen Vivir como hogar permanente).



CENTRO DE ESTUDIOS
Y PRÁCTICAS PARA EL BUEN VIVIR

El presente programa queda abierto de acuerdo a los intereses y necesidades del grupo.