



PROGRAMA SERENAMENTE

La Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad es una organización sin ánimo de lucro, dedicada a la promoción y a la investigación en el terreno de la salud mental en general, y de la psicoterapia y de los trastornos de personalidad en particular.

Con una conciencia de compromiso social, nuestra actividad irá siempre dirigida a facilitar a las personas más desfavorecidas el acceso al tratamiento, con el fin de **mejorar su calidad de vida.**

Estamos en la web:
www.fundipp.org/serena-mente



PROGRAMA SERENA-MENTE

LUGAR:

Unidad de Psicoterapia Santander
Menéndez Pelayo 22, bajo.

FECHAS:

- Noviembre: 9, 16, 23 y 30
- Diciembre: 7, 14 y 21

HORARIO: **19:00 a 21:00 h.**

DURACIÓN:

7 Sesiones (un día a la semana) de 2 horas de duración. Total 14 horas

PRECIO:

200€ Abonables en dos mensualidades (100€+ 100€) a principios de mes

PLAZAS:

Aforo **limitado a 10 plazas**, riguroso orden de inscripción.

INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN EN:

administracion@fundipp.org o en la web
www.fundipp.org/serena-mente

Obligatorio:

COMPROMISO DE ASISTENCIA A LAS 7 SESIONES

Pza. del Cuadro 3, 3º B y C. Santander 39004

Telf. 942 22 33 01 Fax: 942 22 38 94 Email: secretaria@fundipp.org



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN
EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

PROGRAMA SERENA-MENTE

TALLER:

**Encontrar la paz mediante
el MINDFULNESS**

(V Edición)

Impartida por:

Psicólogas colaboradoras de FUNDIPP

Gracia Pérez

Paula San Juan

Mercedes Herrán

Organiza:

FUNDIPP Y SERENA-MENTE

Telf. 942 22 33 01 Fax: 942 22 38 94 Email: secretaria@fundipp.org



TALLER — ENCONTRAR LA PAZ MEDIANTE EL MINDFULNESS - V EDICIÓN

INTRODUCCIÓN:

Es posible que te hayas preguntado repetidamente porque la paz y la felicidad que ansias se te escapan de los dedos.

¿Por qué está definida la vida por las ocupaciones frenéticas, la ansiedad, el estrés y el agotamiento?.

Esta pregunta nos surge a muchos de nosotros desde hace años. Pues bien, creemos que la ciencia por fin ha encontrado la respuesta.

Numerosos estudios psicológicos han demostrado que las personas que meditan de manera habitual son más felices y están más satisfechas que la media.

Estos resultados no solo son importantes en sí mismos, sino que además tienen una enorme importancia médica, porque esas emociones positivas están ligadas a una vida más longeva y más sana.



“Los sentimientos van y vienen como las nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla”

(Thich Nhat Hanh)

OBJETIVOS GENERALES:

- Reeducar tu mente
- Romper patrones de pensamiento negativo.
- Aumentar la felicidad y la alegría con pequeños cambios en tu estilo de vida

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introducción a los beneficios de la meditación
- Aprender a romper hábitos inconscientes.
- Reconocer sensaciones y emociones a través del cuerpo.
- Llevar a la vida cotidiana a la atención plena y el estado de la conciencia.
- Aprender a aceptarse de manera más paciente y compasiva.

A QUIEN VA DIRIGIDO

A personas que quieran **profundizar en el conocimiento de sí mismas** y mejorar su estado de estrés diario de una manera natural.

Y a todas aquellas que quieran **explorar algo diferente** y mejorar su calidad de vida tomando un papel más activo. A través de la práctica MINDFULNESS, dedicando **unos minutos al día** a cuidar de uno mismo.

También a quienes deseen adquirir una mayor capacidad para **reconocer qué nos pasa, qué necesitamos** a nivel físico, emocional o psicológico. Esta habilidad permite asumir el control de nuestro propio bienestar, físico y psicológicamente.

PROGRAMA SERENA-MENTE

FUNDIPP organiza la **V EDICIÓN** de estos talleres dedicados a divulgar y enseñar esta técnica testada por diferentes estudios psicológicos.