



IN CORPORE
Antonio del Olmo

Mindfulness. Vivir el presente

Taller Temático de
profundización en PCI

Con Rafael G. De Silva y
Antonio Del Olmo

Viernes 26 de octubre
de 18.00 a 22.00 h en Bambú Danza

Viernes 26 de octubre de 18.00 a 22.00 h

con inscripción previa en escuela@in-corpore.com o llamar al 607 96 26 71

Hemos comenzado el curso con un nuevo programa de **talleres temáticos dedicados a profundizar en el PCI y la corporalidad**, como eje articulador de diferentes enfoques y disciplinas. Un viernes de cada mes tendremos la oportunidad de trabajar con **Antonio del Olmo junto a un profesor invitado** que representará un área de aplicación muy específica y sobre la que el PCI se alimenta. Podremos experimentar y comprender las conexiones y diferencias de cada disciplina, y así ampliar tus recursos y perspectiva del trabajo corporal la conciencia, la inteligencia emocional y el desarrollo personal. Al final de cada taller, abriremos un espacio para la reflexión y la elaboración conjunta de la experiencia del taller.

Comenzamos el primer encuentro de este trimestre el viernes 26 de octubre junto con **Rafael G. Silva y el taller "MINDFULNESS. VIVIR EL PRESENTE"**. Encontraremos lugares comunes relacionados con la atención, la concentración, la meditación, la vivencia del presente, la presencia, entre otros aspectos del trabajo que enriquecerán nuestra experiencia y las herramientas con las que construir nuestros espacios de

trabajo. El programa incluye los siguientes objetivos y contenidos.:

Objetivos

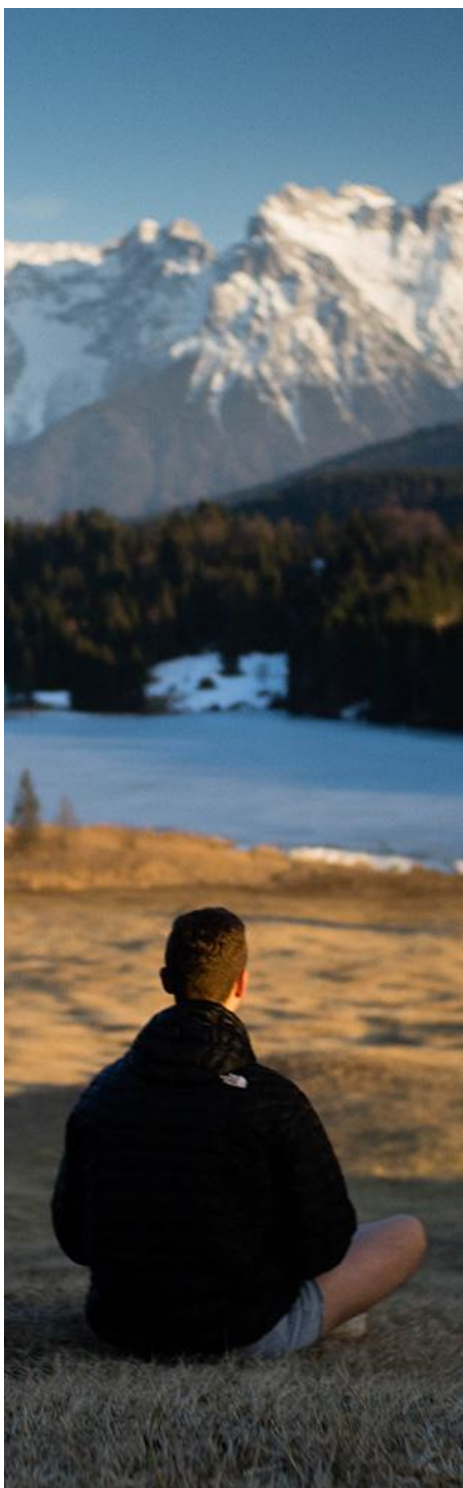
- Comprender qué es mindfulness
- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.

- Experimentar de forma directa nuestro "modo operativo habitual" versus "desde una actitud de mindfulness".
- Aprender a responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar inconscientemente.
- Disponer de más recursos internos al salir de la "prisión" de nuestros pensamientos ante los acontecimientos de cada día.
- Observar los hábitos de la mente como generadores del estrés y el conflicto y



cambiar la relación con ellos.

- **Incrementar nuestra creatividad**, al hacernos conscientes y poder salir de los patrones habituales de respuesta.
- Ser capaz de parar, observar y dar una **respuesta adecuada frente a los estímulos**.
- Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.



Contenidos

- Atención sostenida, práctica de meditación sedente
- Exploración corporal, práctica de meditación en el cuerpo.
- Respiración completa e hipoventilación como mecanismos auto-reguladores.

Mindfulness no es intentar evitar o cambiar todo aquello que no nos gusta y nos genera estrés, ansiedad, ira... como aprender a relacionarnos con esa realidad de una nueva forma en la que deja de dirigir nuestro "piloto automático" y damos paso a la consciencia del momento presente.

Precio

Precio del taller: 45€

Con inscripción previa en escuela@in-corpore.com o llamar al 607 96 26 71

Lugar:

Bambú Danza (c. Dr. Cortezo, 17; 4ª planta Madrid)

Rafael G. De Silva



Mi pasión es facilitar que técnicas y actitudes tan beneficiosas como las que aplico bajo el concepto de Mindfulness sean una realidad para cada una de las personas que se acercan a mis formaciones, integrándose en sus vidas y generando un estado de calma y claridad que influya también en su entorno más cercano y en la sociedad en la que viven.

Comencé mi andadura profesional de Mindfulness en el entorno universitario, concretamente en la Universidad Complutense de Madrid:

Programas abiertos al personal docente y empleados. Servicio de Acción Social de la UCM

Codirector del primer curso de la Escuela de Verano de la UCM sobre Mindfulness

Desde el año 2012 llevo impartiendo cursos de Mindfulness y acompañado a los más de 3.000 alumnos y alumnas que he tenido la suerte de conocer a través de seminarios, cursos intensivos, talleres y un contacto directo y personal, bien directamente o bien a través de nuestros programas de Mindfulness en Empresas.