

Taller de Atención Plena (Mindfulness)

RECURSOS

Definición: "Atención Plena es prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación". Jon Kabat-Zinn (Fundador programa REBAP).

Prácticas: Respiración consciente, diálogo consciente, caminar consciente, alimentación consciente, escaneo corporal, meditación y yoga.

Actitudes fundamentales: No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y dejar ir (ceder, soltar).

LIBROS

- Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness en la vida cotidiana.
- Kabat-Zinn, Jon. La práctica de la Atención Plena.
- Kabat-Zinn, Jon. Vivir con plenitud la crisis.
- Siegel, Daniel. Cerebro y mindfulness.

ARTICULOS

Qué es el mindfulness.

<https://meditacionypsicologia.com/meditacion/que-es-el-mindfulness/>

Cómo hacer el diálogo consciente.

<https://www.psyciencia.com/dialogo-consciente-una-practica-compartida/>

VIDEOS

Mindfulness: Consciencia de la respiración.

<https://youtu.be/gjtV6kcymjE>

Mindfulness: Meditación guiada.

<https://youtu.be/li8o54xj5qw>

Mindfulness: Escaneo corporal, información y audio guiado.

<https://meditacionypsicologia.com/mindfulness/el-escaner-corporal/amp/>

Programa REBAP (Reducción de estrés basado en Atención Plena),

Formato Jon Kabat-Zinn, duración 2 meses. www.sasanacolombia.com

Facilitadora: Nora Rodríguez D'Aleman. Certificación curso REBAP. noracrd@gmail.com