

## Compasión

*La compasión en Mindfulness va mas allá del concepto habitual de conmiseración o de lastima. Se trata de la motivación y el compromiso por aliviar el sufrimiento tanto propio como de los demás, en un deseo genuino de conseguir salud y plenitud.*



La Asociación Mandarava promueve el **Programa de Mindfulness y Compasión** con el fin de promover y fomentar la educación para la salud, el bienestar y la calidad de vida.

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran poner en marcha un proceso de crecimiento a través de la auto-observación consciente y despertar su propia fuente de bienestar y calma interior.

**Información e inscripciones:**

**Tel. 876 043 760**

**Mail: [info@asociacionmandarava.org](mailto:info@asociacionmandarava.org)**

**Web: [www.asociacionmandarava.org](http://www.asociacionmandarava.org)**



# Mindfulness y Compasión

Organiza:

**Asociación Mandarava**

2018

# El Programa

El programa está basado en el modelo Unizar de **Mindfulness y Compasión** y responde a las siguientes preguntas:

- *¿Qué voces interiores que no puedo silenciar, son un obstáculo hoy día, para estar bien, para sentirme en paz y para saborear cada momento?.*
- *¿Qué estilo de apego /afecto desarrollé en la infancia (seguro, preocupado, de rechazo, temeroso) y como sigue afectándome a día de hoy?.*
- *¿Cómo puedo transformar las voces de autocrítica y las ruminaciones en una voz más compasiva?.*
- *¿Cuáles son mis propias competencias sociales, intelectuales y emocionales en este momento y como puedo potenciarlas para aumentar mi grado de confianza y seguridad en mi mismo? .*
- *¿Se perdonar y pedir perdón, a mi mismo, a los seres queridos y a los enemigos?*
- *¿Qué grado de conexión siento que tengo con la gente? ¿Me siento conectado con todo el mundo, o solo con determinados grupos de personas?*
- *¿Cómo puedo mejorar esta conexión y este sentimiento de fraternidad y de unión con todo y con todos?*

# Fechas y Lugares

## **MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

**Sábado 24 Enero.** C.C. Esquinas del Psiquiátrico.

## **CONFIANZA Y AUTOCOMPASIÓN**

**Sábado 17 Febrero.** C.C. Rio Ebro Edf. José Martí

## **DAR Y A RECIBIR AFECTO**

**Sábado 17 Marzo.** C.C. Esquinas del Psiquiátrico.

## **EL PERDÓN**

**Sábado 14 Abril.** C.C. Rio Ebro Edf. José Martí

## **TRANSFORMAR EMOCIONES DIFÍCILES**

**Sábado 19 Mayo.** C.C. Esquinas del Psiquiátrico.

## **EXTENDIENDO EL AMOR: ECUANIMIDAD**

**Sábado 16 Junio.** C.C. Esquinas del Psiquiátrico.

**Horario:** 10h a 14h.

**Precio:** 30€ /seminario. Incluye material didáctico.

## **Nieves Fuster Fernández**

*Formadora educativa y empresarial. Imparte cursos de Comunicación e Inteligencia Emocional desde 1994. Practicante de Mindfulness desde el 2000. Formada en Mindfulness y Compasión, Meditación Zen y Tibetana. Yoga Nidra, y Coaching.*

