

ASOCIACIÓN BALEAR DE MINDFULNESS

Boletín de la Asociación Balear de Mindfulness en Ibiza y Formentera



- Charlas divulgativas
- Talleres formativos
- Grupos de práctica

Descubre más en el interior y participa

Presentación oficial de la asociación

El otoño llega a las Pitiusas y con él la calma, los paseos por la playa sin aglomeraciones, los atardeceres rojos y la presentación de nuestra asociación.

La Asociación Balear de Mindfulness es una asociación sin ánimo de lucro y de carácter científico-profesional que tiene como misión principal la promoción, divulgación y estudio del Mindfulness desde áreas como la Psicoterapia, la Psicología Básica, la Psicología Clínica, la Educación y las Neurociencias,

Para dar a conocer nuestra asociación hemos preparado con mucho cariño un calendario de actos de la mano de dos profesionales de reconocido prestigio nacional e internacional.

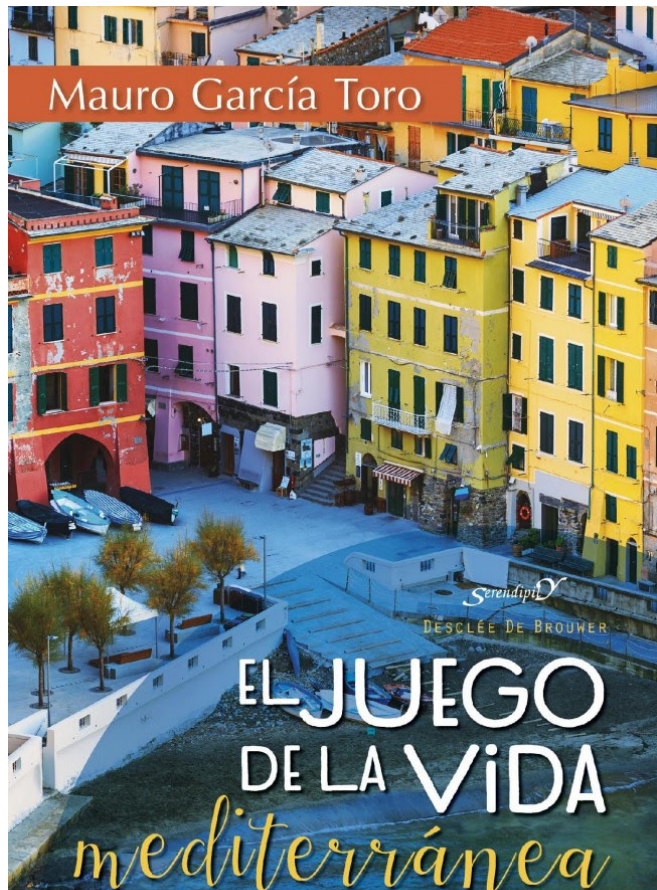
Octubre

Presentación oficial, charla y taller.

En el mes de octubre será la presentación oficial de nuestra asociación. Para ello realizaremos un acto público en que se explicarán los fines de la asociación y sus próximos proyectos. Acto seguido ese mismo día, tendremos con nosotros a Mauro García Toro que compartirá el fruto de sus últimas investigaciones sobre estilo de vida mediterráneo y mindfulness y que ha plasmado en un interesante libro divulgativo llamado "El juego de la vida mediterránea".

Al día siguiente tendremos el placer de disfrutar de un taller dirigido por el propio Mauro de 9 a 14 horas "Cultivando actitudes mindfulness".

Tal y como nos explica Mauro la práctica del mindfulness es mucho más que el entrenar la atención para poder enfocarla más y mejor. Practicar mindfulness es cultivar la mente favoreciendo actitudes que se ha demostrado mejoran el bienestar psicológico. En este taller cultivaremos la serenidad, la paciencia, la ecuanimidad, la benevolencia, la compasión, la confianza y el agradecimiento entre otras actitudes. Al hacerlo entrenaremos a nuestra mente y nuestro cerebro para sintonizar estas actitudes un poco más en nuestra vida diaria, disfrutando del alivio tensional que conlleva.



**26 de octubre a las 19h.
en el Casal de Entidades
de Cas Serres**

**PRESENTACIÓN DE LA
ASOCIACIÓN Y CHARLA
DIVULGATIVA A CARGO DE
MAURO GARCÍA TORO "EL
JUEGO DE LA VIDA
MEDITERRANEA"**

GRATUITO HASTA COMPLETAR
AFORO

**27 de octubre de 9h. a
14h. en el Hotel Ibiza
Playa**

**TALLER "CULTIVANDO
ACTITUDES MINDFULNESS"-
MAURO GRACÍA TORO**

PLAZAS LIMITADAS POR RIGUROSO
ORDEN DE INSCRIPCIÓN Y CON
PREFERENCIA PARA LOS MIEMBROS
DE LA ASOCIACIÓN

Mauro García Toro (Pozaldez, 1963). Médico psiquiatra y profesor de Medicina y Psicología en la Universidad de las Islas Baleares. Tiene la suerte de dedicarse a investigar un tema que le apasiona: el impacto del estilo de vida en la salud física y mental de la gente. Ha publicado más de cien trabajos científicos.

Noviembre

Acto honorífico, charlas y talleres

El mes de noviembre tendremos el placer de contar con la presencia de uno de los mayores divulgadores de mindfulness en español, Fernando Torrijos.

Y viene directamente desde Massachussets, donde ha realizado la mayor parte de su carrera profesional junto a Jon Kabat-Zin, para compartir con nosotros el fruto de toda una vida de constante aprendizaje.

Es por esta labor incansable como instructor, formador, traductor, asesor y divulgador que será investido como socio de honor de la asociación. Acto seguido Fernando dará una charla-taller gratuita hasta completar aforo.

Al día siguiente nos adentraremos de la mano de Fernando en un precioso taller cuyo objetivo principal será la exploración del silencio. El silencio es fuente de todos los sonidos, es la luminosidad desde donde se manifiesta todo lo posible. Para ser capaces de entendernos a nosotros mismos y lo que nos inunda desde fuera y desde dentro es necesario acercarse a ello con una percepción sin límites.



**9 de noviembre a las 19h.
en el Casal de Entidades
de Cas Serres**

**ACTO HONORÍFICO Y
CHARLA DIVULGATIVA A
CARGO DE FERNANDO
TORRIJOS "LA PRÁCTICA DE
LA MEDITACIÓN Y EL
CULTIVO DEL
MINDFULNESS"**

GRATUITO HASTA COMPLETAR
AFORO

**10 de noviembre
de 9h. a 14 h. en el Hotel
Ibiza Playa**

**TALLER "LA LIBERTAD QUE
EL SILENCIO VE"-
FERNANDO TORRIJOS**

PLAZAS LIMITADAS POR RIGUROSO
ORDEN DE INSCRIPCIÓN Y CON
PREFERENCIA PARA LOS MIEMBROS
DE LA ASOCIACIÓN

Fernando Torrijos ha sido director de programas mindfulness en el departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Ha desarrollado intervenciones clínicas para pacientes crónicos, en unidades de agudos, de adolescentes y en prisiones. Programas de formación para terapeutas, médicos residentes, psicólogos, psiquiatras, profesores y alumnos universitarios y maestros de escuela. Ha participado en el diseño e intervención de varios estudios de investigación basados en mindfulness.

¿Cómo hacerse socio?

SIGUE ESTOS SENCILLOS PASOS

- Ir a la página de la asociación.

www.associaciobaleardemindfulness.com

- Descargar el formulario y rellenarlo.
- Realizar el pago de la cuota (30 EUROS) en la cuenta :
ES34 2056 0012 25 2024085124

- En concepto escribir;
ALTA SOCIO Y NOMBRE y APELLIDOS

- Enviar justificante del pago al correo:

aefmindful@gmail.com

Precios de los talleres

PLAZAS LIMITADAS. SI NO SE REALIZA O SI FINALMENTE NO ERES ADMITIDO SE REEMBOLSARÁ EL IMPORTE

- SOCIOS: 35€
- NO SOCIOS: 55€



¿Cómo inscribirse a los talleres?

NO TE QUEDES SIN PLAZA, SON LIMITADAS!

- Ir a la página de la asociación.

www.associaciobaleardemindfulness.com

- Descargar la inscripción y rellenarla.
- Realizar el pago del taller según precio socio/no socio e ingresarlo en la cuenta:

ES34 2056 0012 25 2024085124

En concepto escribir:

- NOMBRE Y APELLIDOS + TALLER 1/
TALLER 2 / TALLERES 1 y 2
(dependiendo del taller/es elegidos)

- Enviar inscripción y resguardo de la transferencia al correo:

aefmindful@gmail.com

PRÓXIMAMENTE.:

- GRUPOS DE PRÁCTICAS

- GRUPOS DE TRABAJO
PARA PROFESIONALES
SANITARIOS Y DE LA
EDUCACIÓN.

- CURSOS DE REDUCCIÓN
DE ESTRÉS Y TALLERES