

Mindfulness o atención plena es la capacidad de estar en el momento presente, con atención y sin juzgar. Esta capacidad puede desarrollarse mediante la terapia de mindfulness (una psicoterapia de tercera generación que usa la meditación, sin connotaciones religiosas y con una amplia evidencia científica). Mindfulness ha demostrado su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como médicas, en entornos educativos, en ámbitos empresariales y en el mundo del deporte. La expansión de esta técnica en todos los países hace que estemos asistiendo a una auténtica «revolución mindful».

En este taller se insiste en la conciencia corporal como uno de los mecanismos más eficaces de mindfulness. El curso va dirigido al público general interesado en su crecimiento personal, a profesionales sociosanitarios (médicos, psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, trabajadores sociales) y de la educación, para su desarrollo personal y profesional y también a practicantes de técnicas mente-cuerpo, deportistas, artistas y personas que trabajan con su cuerpo, interesados en utilizar esta herramienta.

Los alumnos tienen que traer una esterilla de yoga y un cojín.

Número máximo de alumnos: 40

www.uimp.es

INFORMACIÓN GENERAL

→ Hasta el 12 de junio de 2015

Santander
Campus de Las Llamas
Avda. de los Castros, 42
39005 Santander
Tel. 942 29 87 00 / 942 29 87 10
Fax 942 29 87 27
informacion@sa.uimp.es

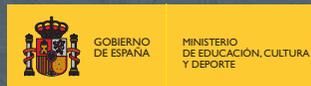
Madrid
C/ Isaac Peral, 23
28040 Madrid
Tel. 91 592 06 31 / 91 592 06 33
Fax 91 592 06 40 / 91 543 08 97
alumnos@uimp.es

Horario
de 9:00 a 14:00 h
de 16:00 a 18:00 h (excepto viernes)

PLAZOS

→ **Plazo de solicitud de becas**
Hasta el día 18 de mayo, para los cursos que comiencen antes del 17 de julio de 2015

Hasta el día 15 de junio, para los cursos que comiencen a partir del día 20 de julio de 2015



→ A partir del 15 de junio de 2015

Santander
Palacio de la Magdalena
39005 Santander
Tel. 942 29 88 00 / 942 29 88 10
Fax 942 29 88 20

Horario
de 9:00 a 14:00 h
de 15:30 a 18:00 h (excepto viernes)

→ **Apertura de matrícula**
Desde el 8 de abril de 2015
(Plazas limitadas)

 @cursosUIMP
 fb.com/uimp20

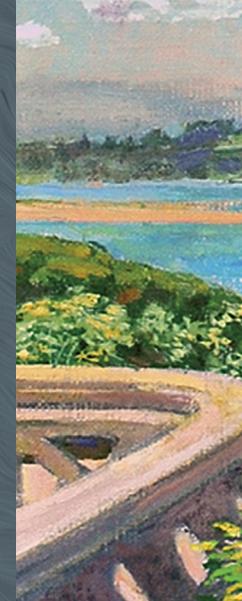
* Curso acreditado por el Ministerio de Educación para profesores de enseñanzas no universitarias

Transporte oficial



→ Código 62MR | Tarifa: A | ECTS: 1

Colaboración



UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

Santander 2015

TALLER

*Taller de Mindfulness y conciencia corporal

Javier García Campayo

Santander

Del 10 al 14 de agosto de 2015

www.uimp.es

Taller de Mindfulness y conciencia corporal

Dirección

Javier García Campayo

Profesor Titular Acreditado de Psiquiatría
Hospital Universitario Miguel Servet
Universidad de Zaragoza

Red de Investigación en Atención Primaria (REDIAPP)

Pilar Inigo Gías

Profesora de Yoga y Yogaterapia

Del 10 al 14 de agosto de 2015

Lunes 10

10:00 h | Inauguración

10:30 h | Presentación del grupo y expectativas

Prácticas básicas de atención

Tests de conciencia corporal

El problema del estrés y la multitarea

12:00 h | ¿Qué es y qué no es mindfulness?

Práctica de la uva pasa

Práctica de los tres minutos

15:30 h | ¿Qué hay que hacer con la mente? Mindfulness en la respiración

Mitos sobre mindfulness: diferencia entre mindfulness y relajación

Metáforas de la mente

Práctica: hola, gracias y adiós

Martes 11

09:30 h | Conciencia corporal en el movimiento y en la quietud (I)

12:00 h | Conciencia corporal en el movimiento y en la quietud (II)

15:30 h | Preparación a la postura en la meditación formal

Práctica y supervisión de la postura

Mindfulness en la postura

Miércoles 12

09:30 h | Mecanismos de actuación de mindfulness.

Importancia de la conciencia corporal

Práctica de *Body scan*

12:00 h | Conciencia corporal en la práctica informal

Mindfulness caminando (según la tradición y según mindfulness)

15:30 h | Percepción de las emociones en el cuerpo

Identificar y regular la emoción en el cuerpo

Jueves 13

09:30 h | Corporeización de las actitudes

Body scan compasivo

12:00 h | Dinámica emocional en mindfulness caminando

15:30 h | Profundizando en la emoción en el cuerpo

Tests corporales: sintiendo el cambio

Viernes 14

09:30 h | Apertura en el cuerpo para la compasión

Práctica de autocompasión centrada en el cuerpo

12:00 h | Prácticas de aceptación radical centrada en el cuerpo

Compartir la experiencia

Cierre del curso y abrazo tántrico

13:30 h | Clausura

Notas biográficas

Javier García-Campayo es Profesor Titular Acreditado de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza donde dirige el Master de Mindfulness, primero de esta disciplina en la universidad española. Actualmente es Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática e investigador principal del Grupo de Aragón de la Red de Investigación en atención primaria (REDIAPP) del Instituto de Salud Carlos III. Ha escrito más de 190 artículos de impacto, 10 libros y más de 20 capítulos sobre temas psiquiátricos. Lidera uno de los grupos más activos a nivel nacional de la docencia, investigación y aplicación clínica de mindfulness y terapias de tercera generación.

Pilar Inigo Gías es licenciada en Filosofía, profesora de Yoga y Yogaterapia desde hace más de 25 años, y ha dirigido varias promociones de profesores de Yoga. Es colaboradora habitual del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.