

CURSO	MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA
CODIGO	C7

FECHAS	Lunes 24 a jueves 27 de Julio	HORARIO	16:30 a 20:30
DURACION	16 h	INSCRIPCION	100 €

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. MINDFULNESS: APROXIMACIÓN

- Fundamentos y orígenes del Mindfulness.
- Modelo ACT ADVISOR para el aquí y ahora

2. MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

- Hacia una actitud consciente
- Predisposición para el ahora
- Mindfulness práctico: técnicas de defusión cognitiva

3. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

- Sesión de Hatha Yoga
- Meditación
- Imaginación consciente
- Respiración consciente

4. FACIOTERAPIA: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FACIAL: MASAJE DIEN CHAN

- Aplicación de los diferentes puntos de estimulación para el control de las emociones.
- Masajes faciales relajantes

IMPARTE:

FORMADORA

URSULA VILLAZON
uvillazon@senglobalsalud.es



Licenciada en Psicología. Máster en Psicología General Sanitaria, Coach por la Escuela Europea de Coaching. Nivel I de EMDR, técnica de abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales. Psicóloga en SEN Global Salud. MBSR basado en Mindfulness.

FORMADORA

EVA ROGADO
eva@evarogado.com



Creadora de la línea cosmética Eva Rogado. Licenciada en Ciencias Químicas. Máster en Cosmética y Dermofarmacia por el CESIF.

Cursos de Facioterapia y Reflexología Facial con profesores formados en la escuela de Vietnam.

FORMADOR

NACHO KALETA
info@senglobalsalud.es



Practicante de yoga desde hace 10 años. Cuatro años de experiencia como profesor. Nacho Kaleta enseña con la intención de expandir la filosofía del yoga de la misma manera en que ha sido transmitida durante su estudio y práctica alrededor del mundo.