 

**Retiro de Mindfulness**

**Del 27 al 28 de diciembre**



**Casa de ejercicios "Santos Ángeles" de las Religiosas Angélicas, Zaragoza**

La exigencia de cambios profundos y transformación a la que se enfrentan la mayoría de empresas hace, que cada vez, haya una mayor presión sobre los directivos y personal en las organizaciones.

El objetivo de este retiro es experimentar plenamente con la práctica, y profundizar en las técnicas más habituales de meditación basadas en mindfulness, y también gestionar de manera más eficiente, la relación con los tres factores que determinan nuestra experiencia en el entorno de la organización: la realidad de cómo suceden las cosas, las personas con las que interactuamos y uno mismo.

NO ES IMPRESCINDIBLE EXPERIENCIA PREVIA DE MINDFULNESS, pero sí recomendable. Este taller tendrá una duración de 2 días e incluirá desarrollo de contenidos, prácticas, y espacios de diálogo y preguntas sobre todo lo expuesto y experimentado.

Este taller será de interés para cualquier persona que quiera conocer, y practicar mindfulness por interés personal y poder aplicarlo en la organización.



**¿QUE ES MINDFULNESS?**

Es una práctica psicológica enormemente beneficiosa para la salud mental y física que, actualmente cuenta con una amplia validación científica. Sus beneficios más destacados son:

* Gestión de estrés: Desarrolla habilidades para afrontar los desafíos de la vida.
* Entrenamiento cerebral: Desarrolla un nuevo “músculo cerebral” gracias al cual se resuelven más eficazmente los problemas. Innumerables estudios científicos confirman lo mucho que Mindfulness favorece la neuroplasticidad y la salud emocional. Está demostrado que quien lo practica envejece más tarde; de algún modo podría decirse que la meditación actúa como elixir de juventud mental y física.
* Regulación emocional: Entrena para gestionar de una forma más sana tus reacciones, en especial las que te hacen sufrir y provocan sufrimiento a otros.
* Autoconciencia: Descubre los patrones mentales que condicionan tu comportamiento.
* Bienestar personal: Libera hormonas que propician estados de confianza y de calma incluso ante situaciones externas conflictivas.
* Concentración y memoria: Favorece la atención y el acceso a los datos archivados en la memoria que podrías necesitar a la hora de resolver un problema.
* Beneficia la salud: Fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a tomar conciencia del estado de tu cuerpo con el fin de reaccionar antes de que se desencadene una enfermedad. Aminora el riesgo de problemas cardiovasculares y digestivos. Mejora la coherencia cardiaca. Reduce la presión sanguínea.



**LOS BENEFICIOS DEL RETIRO**

Descubrirás que Mindfulness no es sólo un método, sino que, además:

* Su aprendizaje está al alcance de cualquiera y puedes practicarlo desde el primer momento.
* Te hace sentir mejor en tu día a día.
* Modifica las ondas cerebrales que favorecen la neuroplasticidad, la agilidad mental, la coherencia intelectual y física.
* Es una vía que ayuda a recuperar la capacidad de prestar atención, a reencontrar la ilusión y la confianza, a descubrir el poderoso beneficio del sosiego, a cultivar el arte del respeto a ti mismo y a los demás.
* Experimentarás los beneficios de la calma interior.
* Descubrirás que la meditación es una medicina poderosa y que, a través de ella, se pueden tratar con amabilidad las partes de ti mismo que no aceptas y que te hacen sufrir.
* Perderás el miedo al silencio y descubrirás lo hambriento que está el mundo de un poco más de escucha y de calma.
* Lograrás transmitir paz y confianza a los que te rodean.

**INSTRUCTORES**

**Javier Pladevall** ha desarrollado toda su carrera profesional en empresas multinacionales, siendo su última posición la de Director General de Volkswagen Group Retail España. Conocedor de primera mano de la exigencia y complejidad del entorno corporativo, es practicante de mindfulness desde hace más de 10 años. Su actividad, actualmente, se centra en contribuir a que las empresas se orienten más a las personas y a que entiendan que esta orientación será uno de los pilares básicos de su sostenibilidad a largo plazo.

**Facilita:**

**Javier García Campayo.**

Psiquiatra Hospital Miguel Servet. Profesor Facultad de Medicina. Univ. Zaragoza. Director Master Mindfulness Universidad de Zaragoza. Experto e investigador en procesos de estrés laboral y Mindfulness. Publicación de artículos, investigaciones y libros en Mindfulness a nivel internacional. Director Investigación Atención Primaria Comunidad Autónoma de Aragón.

**Virginia Gasión Royo.**

Economista. Profesora Master Mindfulness Universidad de Zaragoza. Especializada e investigadora en estrés laboral y Mindfulness. Instructora en MSC (Mindfulness Self Compasión). Experta en la implantación de Programas de Mindfulness en empresa. Master en Coaching y Master Training en PNL por la Universidad California.

FECHA Y HORARIO 

Comienzo: jueves 27 de junio. Recepción 9:00 horas

Finalización: viernes 28 de junio. Cierre 17:00 horas

LUGAR

Casa de ejercicios "Santos Ángeles" de las Religiosas Angélicas  
Venta del Olivar, 209 • 50011 ZARAGOZA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES 

Mandar email a: retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com

PRECIO Y PAGO

*-Precio:* 85 alojamiento + 200 enseñanza, TOTAL 285€

*(Incluye alojamiento en régimen de pensión completa en habitaciones individuales).*

- El pago se realiza por transferencia a:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA INVESTIGACIÓN EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN ES27 2085 5241 1003 3165 5215

Una vez realizado el pago mandar justificante de transferencia a [retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com](mailto:retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com) para completar la inscripción.

A TENER EN CUENTA 

Es necesario llevar ropa cómoda, esterilla o manta y cojín de meditación (si se desea se puede meditar en silla).

Personas con dieta especial (celiacos, vegetarianos, veganos, etc.) avisar con antelación.

**PLAZAS LIMITADAS:** 50 personas. (mínimo 15 personas)

CONTACTO

Teléfono: 976506578

Persona de Contacto: Alicia Monreal

Email: retiro.mindfulness.zaragoza@gmail.com