

# Prácticas Regulares de Mindfulness. Atención Plena y Conciencia Plena y Salud para Aumentar el Bienestar Personal.

**Coordinado por Dr. Javier García Campayo. Psiquiatra**

## ¿Cuándo y dónde se puede practicar?

- **Empezamos nuevo trimestre: enero, febrero, marzo** (por trimestres independientes). Practicamos todo el año, lunes y/o miércoles de **octubre de 2019 a junio de 2020**.
- **Sesiones en local muy céntrico.** Plaza Aragón 11. Naturoteca.
- Sesiones dirigidas por **instructores especialistas**.

**Grupo I. Lunes de 17:15 a 18:45 horas. Imparte Dr. Luis Borao, Psicólogo y Dra. Marta Puebla**

Enero: 13, 20, 27. Febrero: 3, 10, 17, 24. Marzo: 2, 9, 16, 23 y 30. 12 sesiones, 150 € el trimestre

**Grupo II. Lunes de 19:00 a 20:30 horas. Imparte Dr. Luis Borao, Psicólogo y Dra. Marta Puebla**

Enero: 13, 20, 27. Febrero: 3, 10, 17, 24. Marzo: 2, 9, 16, 23 y 30. 12 sesiones, 150 € el trimestre

**Grupo III. Miércoles de 20:00 a 21:30 horas. Imparte. Dr. Luis Borao, Psicólogo y Dra. Marta Puebla**

Enero: 15, 22 . Febrero: 5, 12, 19, 26. Marzo: 4, 11, 18, 25. 10 sesiones, 125.00 € el trimestre

- **Reserva ya tu plaza.** Grupos reducidos (plazas limitadas). Puedes contactarnos para **más información** vía email [info@fundaciongenesygentes.es](mailto:info@fundaciongenesygentes.es) o llamarnos por teléfono: **976 232 100**.

- 
1. **Mindfulness** significa **atención plena**. Es un **entrenamiento especializado para vivir plenamente nuestro presente**, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado.
  2. Estudios científicos han demostrado que el **Mindfulness** es eficaz para el tratamiento de síntomas psicológicos y físicos, como el estrés, estado de ánimo, trastornos de ansiedad, prevención de recaídas en la depresión, dolor crónico y quemado profesional (burnout).
  3. Esta práctica regular puede aportar los siguientes **beneficios**:
    - Produce un mayor **equilibrio y estabilidad** mental.
    - Incrementa la capacidad de concentración y de atención.
    - Mejora la forma en que gestionamos las **emociones**.
    - Mejora el **rendimiento académico**.
  4. Beneficios en el **ámbito de la empresa**:
    - Reduce los niveles de estrés y de malestar psicológico.
    - Mejora el clima laboral
  5. Proyecto dirigido por especialistas. **Prof. Dr. Javier García Campayo**. Psiquiatra. Hospital Miguel Servet. Universidad de Zaragoza. Colaborador de la Fundación Genes y Gentes.