

*Si  
constantemente  
estoy en el  
pasado  
o en el futuro...  
¿quién está en  
mi presente?*

## *Cuándo y dónde*

Cada **miércoles** de **20:00 a 21:00**  
Inicio clases: 2 de Octubre (hasta 18 diciembre)  
Lugar: **Pilates Fit Studio (C/de Baix, 46, 2-2)**  
**Esparreguera**

## *Inscripciones*

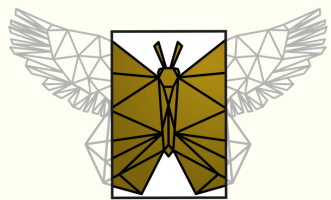
(Hasta el 27 de Setiembre)  
[www.psicoterapiaesparreguera.com](http://www.psicoterapiaesparreguera.com)  
[info@psicoterapiaesparreguera.com](mailto:info@psicoterapiaesparreguera.com)  
 **616053436**

# *Curso de Mindfulness*

PILATES FIT STUDIO Y PSICOTERÀPIA  
ESPARREGUERA



*2a  
Edición*



**PILATESFIT**  
STUDY · BOUTIQUE

*vimos energías*



Psicoteràpia  
Esparreguera

BY *Silvia Montero*  
Núm col. 22620  
*Josep Montanès*  
Núm col. 19686



## Mindfulness

Mindfulness es la herencia que hemos cogido los psicólogos de la meditación budista a través de los estudios científicos que han demostrado los numerosos beneficios de la práctica de la meditación. La meditación es una actividad en la que se busca conseguir la conexión con el momento presente a través de diferentes prácticas.

Mindfulness se basa en la aceptación y la autocompasión, que nos permite mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos cultivando la amabilidad y dejando de lado los juicios y la crítica interna.



*Construye  
una vida  
más consciente*

## Estructura del Curso

### MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Bases teóricas de Mindfulness  
Cómo practicar "estar presente"  
Entrenando la curiosidad

OCTUBRE 2, 9, 16, 23, 30

### MÓDULO 2: MIRANDO HACIA FUERA

Entrenando nuestros sentidos  
Atendiendo lo que nos rodea  
Descubriendo la belleza exterior

NOVIEMBRE: 6, 13, 20, 27

### MÓDULO 3: MIRANDO HACIA DENTRO

Nuestros pensamientos y el "piloto automático"  
Emociones

Habitar nuestro cuerpo  
¿Qué hago con lo que me pasa por dentro?

DICIEMBRE: 4, 11, 18

### *Incluye*

Dossier teórico - práctico  
Atención personalizada  
Prácticas en el exterior

PRECIO:  
todo el curso: 210€  
70€ al mes