El Aroma del Tiempo

Una introducción al Mindfulness y a la Meditación en la vida diaria

Taller teórico práctico

**Metodología**

Encuentros presenciales para quienes quieran tener un primer acercamiento a la práctica o continuar cultivando el hábito de practicar Mindfulness y Meditación. La cantidad de encuentros y su frecuencia varia ya que puede adaptarse a un grupo particular. Mínimo tres encuentros de 2 horas y media cada uno.

Los encuentros ofrecen:

* Un ambiente seguro, de cuidado y respeto
* Prácticas guiadas
* Espacios de reflexión y diálogo, conversando los desafíos que cada participante encuentra
* Tareas entre los encuentros

No es necesario experiencia previa.

Participar con ropa cómoda.

**¿Qué es el Mindfulness y la Meditación?**

El **Mindfulness** o consciencia plena consiste en prestar atención al momento presente, de forma deliberada y sin juzgar.

La **Meditación** ancla la respiración y la atención en los distintos centros energéticos (chakras) y el cuerpo físico logrando serenar la mente, encontrando así equilibrio, silencio y paz interior.

**Beneficios de las prácticas**

* aumentar la concentración
* reducir automatismos logrando un mejor control de pensamientos, emociones y conductas
* disfrutar más del momento presente
* efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico
* Se obtiene también un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés, la ansiedad y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente

**Programa de tres encuentros**

1 me permito pausar

Contexto y antecedentes teóricos de ambas prácticas. Conectar con los recursos internos. La respiración. El mundo que percibo y cómo lo percibo. La contemplación.

2 me ofrezco lo que necesito

Una vida plena atesorando lo positivo sin negar lo negativo. Exploro lo que siente mi cuerpo. Registro mis pensamientos. La aceptación. Yo elijo.

3 busco mi “*tempo giusto*”

MI ritmo natural. La ciclicidad del tiempo. Cronobiología, respetando mi reloj interno. La paciencia. La compasión.

**El Aroma del Tiempo**

Este programa toma su nombre del libro **“El Aroma del Tiempo”** del filósofo surcoreano **Byung-Chul Han**. Es una metáfora sobre la contemplación y la lentitud, construida a partir del reloj de incienso, llamado *hsiang yin* (‹sello de aroma›) utilizado en China hasta finales del siglo XIX. El tiempo que tiene aroma no pasa o transcurre. El aroma del incienso más bien llena el espacio. Al dar un espacio al tiempo, le otorga la apariencia de una duración. El incienso intensifica el aroma del tiempo, que no pasa ni transcurre, se queda en reposo, se recoge en sí mismo, aparece el tiempo bueno, aquel en el que podemos contemplar y demorarnos.

¿Te interesa saber más?

escribinos a:

eugenia@slowworld.today