

La práctica Mindfulness genera:

- Bienestar y salud
- Conocimiento y manejo de las emociones
- Mejoría del estrés, ansiedad, tristeza, dolores e hipertensión
- Sintonía con uno/a mismo/a (Unión mente-cuerpo)
- Seguridad y calma frente a amenazas
- Dominio de temores y preocupaciones
- Entusiasmo por la propia vida

OBJETIVOS del TALLER:

- Desarrollar recursos internos de auto-observación y auto-regulación que desactivan la reacción automática del estrés crónico y da lugar al bienestar, que genera la práctica de la “Atención plena” Mindfulness.
- Aumentar la capacidad reflexiva, la conciencia plena y nuevos circuitos neurocerebrales a partir de la práctica de la “Atención plena” Mindfulness.

METODOLOGÍA del TALLER:

Se utiliza la metodología **aula-taller grupal**, con tecnología **multimedia**.

Los grupos tienen un **máximo de 10 personas**, para lograr un eficaz resultado.

Se realiza **una sesión semanal de una hora y media**, durante 3 meses.

DESTINATARIOS del TALLER:

Personas que deseen aprender a manejar situaciones de estrés y ansiedad en la vida cotidiana.

Personas que buscan bienestar general y Calidad de vida.

Grupos por edades:

- 20 a 39 años
- 40 a 65 años
- 65 años en adelante.

Ficha de Inscripción:

Nombre y Apellidos

.....
.....

Dirección postal

.....
.....

Teléfono fijo.....

Tel. móvil.....

Correo electrónico

.....
.....

DEJAR ESTA FICHA EN FAYPA

CONSULTAS e INSCRIPCIÓN:

Plaza de los Luceros 18, 1º izda

Tel. 965-121028 y 608 595 073

MINDFULNESS TRAINING

ENTRENAMIENTO en
“Atención- Conciencia plena”
y Psicología Positiva.

ORGANIZA y COORDINA

CENTRO FAYPA
Plaza de los Luceros 18
Alicante

Consulta e inscripción:

CENTRO FAYPA

Plaza de los Luceros 18. Alicante

Teléfono: 965-12 10 28

608 595 073



Director del Centro:

Dr. Antonio Rios Sarrió

Doctor en Medicina

Psicoterapeuta de Familia y Pareja.

COORDINADOR Y ANIMADOR:

Dr. Américo A. Priore

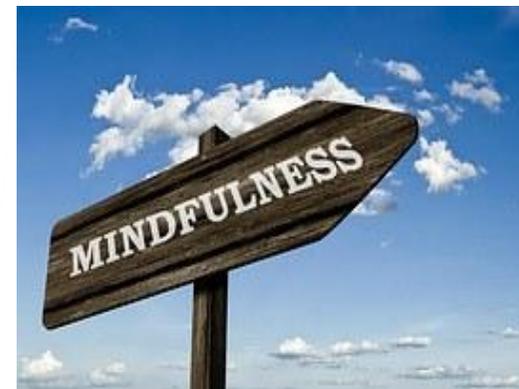
Psicólogo Clínico

Doctor-Investigador Univ. de
Alicante

Posgrado en Mindfulness.

MINDFULNESS TRAINING

Entrenamiento en
“Atención- Conciencia plena”
y Psicología Positiva.



La “atención plena” tiene que ver con la atención y la conciencia, que son dos cualidades humanas universales. Dr. Jon Kabat Zinn

(Facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts) E.E.U.U.

ORGANIZA y COORDINA

CENTRO FAYPA.

Dr. ANTONIO RÍOS SARRIÓ

Plaza de los Luceros 18. Alicante.