

TALLER ATENCIÓN PLENA 2022-23

“El cerebro humano y la práctica de la atención plena”

VICTORIANO MARTÍ GIL. PSICÓLOGO Y PEDAGOGO. MURCIA.

JUSTIFICACIÓN



Nuestra mente, así como nuestro cuerpo y el de los demás seres vivos, es producto de la evolución. Actúa con mecanismos que resultaron eficaces para sobrevivir a las amenazas de todo el periodo evolutivo.

Sin embargo, esos mecanismos, que no parecen sernos útiles ya, y, con frecuencia, suponen un inconveniente para enfrentar la mayoría de los desafíos cotidianos y aprovechar bien nuestras posibilidades vitales, los seguimos usando de modo inconsciente e incontrolado.

La neurología actual sostiene que, si queremos vivir de manera más feliz, es necesario contrarrestar esos mecanismos mentales mediante el descubrimiento, profundización, desarrollo, crecimiento y puesta en práctica de nuestras capacidades mentales, emotivas, afectivas y espirituales. Esto es algo que podemos conseguir, además de por otros caminos, aplicando las técnicas de meditación que utilicen y potencien la atención plena.

En la realización de esta tarea y en la toma de conciencia mediante la práctica de la meditación y de la atención plena, juegan un papel muy importante nuestro cerebro y nuestra mente, ya que, gracias a ellos, nos es posible conocer, entender, comprender y elaborar los estímulos y mensaje que nos llegan, tanto desde nuestro interior, como desde el mundo externo, así como reflexionar y discernir con claridad y acierto, y responder libre y adecuadamente a las necesidades, deseos y demandas internos y externos.

Este es el mejor método para, quitándonos de encima algunas cargas que la evolución nos ha legado, llegar a ser quienes, de verdad, somos.

Se trata, en definitiva, de aprender a ser más felices, más amables y más sabios.

SESIONES Y HORARIOS

8 domingos, de 9'15 a las 13'45 - **Fecha inicial: 9 de octubre**

APORTACIÓN: 230 €. Abonable durante el curso, aunque no se asista a alguna sesión.

Presencial y por online (zoom)

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 2 de octubre

Más información: Victoriano Martí Gil. 619558427–victorianomartigil@gmail.com
- www.victorianomartigil.com