Instituto MCM
Mindfulness, Conciencia y Movimiento

PROGRAMA DE 8 SEMANAS · CASTELLAR DEL VALLÉS Y BARCELONA

Despertando al Camino

Programa de mindfulness, conciencia y movimiento en la naturaleza para cultivar presencia, habitar el cuerpo y llevar una mayor conciencia a la vida cotidiana.

Practicar. Reconocer. Integrar.

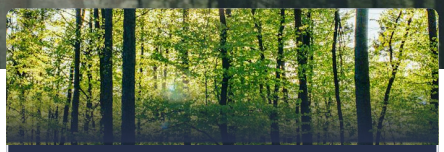
Pregunta por las **próximas fechas**



8 semanas
Duración del programa



8 sesiones en grupo
De aprox. 1 h 45 min: 6 presenciales y 2 en la naturaleza



4 tutorías online
Personalizadas, para darte apoyo

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Ocho semanas, ocho movimientos

ATENCIÓN — INTEGRACIÓN

01 **Presencia** Llegar y reconocer dónde estoy.	02 **Cuerpo** Habitar la experiencia desde dentro.	03 **Seguridad** Permanecer sin tener que controlarlo todo.	04 **Patrones** Reconocer lo automático y recuperar espacio de elección.
05 **Apego** Comprender cómo buscamos seguridad y proximidad.	06 **Relación** Estar con el otro sin perder el contacto conmigo.	07 **Interconexión** De estar en relación a sentir que formamos parte.	08 **Integración** De practicar el camino a vivirlo.

METODOLOGÍA Mindfulness · Cuerpo y movimiento · Naturaleza · Indagación · Relación · Vida cotidiana

A quién va dirigido

Personas adultas interesadas en cultivar presencia, autoconocimiento y una relación más consciente con su experiencia, sus vínculos y el entorno natural.

No necesitas experiencia previa en meditación.

También adaptamos el programa para ayuntamientos, centros educativos, entidades sociales y grupos comunitarios.

Información e inscripciones

Escríbenos y reserva tu plaza.

info@institutomcm.com

institutomcm.com

Escanea y visita la web