

# curs de mindfulness

per a la regulació de les emocions  
i de l'estrès

del 28 de març  
al 16 de maig de 2017

amb  
Ferran Mestanza



*"Cal que ens estimem a nosaltres mateixos  
abans de poder estimar realment a algú altre."  
(Thich Nhat Hanh)*

El mindfulness és la pràctica d'obrir el cor al moment present, a través del cultiu de la presència i la compassió.

Aquest curs ofereix una formació vivencial orientada a desenvolupar habilitats de regulació del malestar físic i emocional i de cultiu d'estats mentals positius.

Les sessions consten de meditacions guiades, exposicions teòriques i dinàmiques de grup experiencials.

El curs requereix una dedicació diària de 30' per a practicar les meditacions guiades.

## Dades del curs

- Dia i hora: dimarts de 18:30 a 21:00h
- Dates: del 28 de març al 16 de maig de 2017 (dissabte 6 de maig de 10:00 a 18:00 h)
- Duració: 28 h
- Preu: 240€ / socis: 210€ (100€ a l'inscriure's per a reservar plaça)
- Lloc: Casa del Tibet
- Inscripcions: [admin@casadeltibetbcn.org](mailto:admin@casadeltibetbcn.org)
- Idioma: català
- Més info: [www.mindfulness.cat](http://www.mindfulness.cat)

## Professor

Ferran Mestanza

Professor de mindfulness, filosofia budista i tibetà clàssic. Practicant de meditació des de fa 20 anys.



5 € per matrícula es destinen a l'obra social de l'Hospital Sant Joan de Déu

## Programa

### Setmana 1 - Presència i compassió

Anhelar la felicitat i abraçar el patiment.

- Atenció a la respiració amb compassió.

### Setmana 2 - Suspendre els judicis

Observar sense jutjar: qui sóc jo?

- Atenció a la respiració a les narius.

### Setmana 3 - L'equilibri emocional

Les emocions bàsiques: por, ràbia, tristesa i alegria.

- Atenció a la respiració a l'abdomen.

### Setmana 4 - La reducció de l'estrès

La resposta d'estrès i el cicle reactiu de l'estrès.

- Atenció a les sensacions del cos.

### Setmana 5 - L'auto-compassió

El nen / la nena interior: què necessito?

- Atenció a l'espai sonor.

### Setmana 6 - La comunicació compassiva

Parlar des del cor i escoltar profundament: què necessites?

- Atenció no selectiva.

- Dia de pràctica intensiva.

### Setmana 7 - Actuar amb consciència

El camí del mindfulness: aprendre a respondre sense reaccionar.

- Cultivar estats mentals positius.

### Setmana 8 - Integrar la pràctica

Habilitats internes. Conclusions finals.