



Essential Yoga School

Puerto Rico

Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops

Curso
Mindfulness y Meditacion
para liberar el miedo y ansiedad

La meditación es un tipo de medicina complementaria para balancear el cuerpo y la mente. Puede ayudar a que puedas relajar y a calmar tu mente. Durante la meditación, concentras tu atención en algo. Y cuando practicas Mindfulness estas presente en todo lo que haces.

Si el estrés te hace sentir ansioso, tenso y preocupado, este curso es para ti. Dedicar aunque sea unos minutos a la meditación o mindfulness puede ayudarte a recuperar y mantener la calma y paz interior.

Cualquier persona puede meditar. Es sencillo y no es costoso. No necesitas ningún equipo especial.

Puedes realizar esta práctica en cualquier lugar.

Por ejemplo, mientras das un paseo, vas en autobús, esperas en el consultorio del médico o incluso en medio de una reunión de negocios.

La meditación y el mindfulness también nos ayuda a eliminar las sensaciones de soledad, tener mayor capacidad para identificar las emociones, calmar nuestra mente y usar la introspección para aclarar nuestros pensamientos y acciones.

Los beneficios emocionales, físicos y económicos que la práctica de la meditación y mindfulness aportan a tu vida:

- Brindarte una nueva perspectiva sobre las cosas que te causan estrés
- Adquirir habilidades para controlar el estrés
- Cuando te sientes balanceado emocionalmente y mentalmente tomas mejores decisiones económicas. Ej: gastos innecesarios, compras excesivas, acumulación, alcoholismo/adicciones, comportamientos compulsivos e impulsivos.
- Hacer que tengas más autoconciencia
- Enfocarte en el presente
- Reducir los pensamientos negativos
- Ayudar a que seas más creativo
- Ayudar a que seas más paciente
- Disminuir la frecuencia cardíaca en reposo
- Disminuir la presión arterial en reposo
- Ayudar a dormir mejor

Mindfulness

Estar presente en todo lo que haces en cada momento

Es estar presente con los pensamientos sin permitir que se conviertan en cuentos o historias



¿Quién puede asistir?

Este curso está diseñado para cualquier persona interesada en comenzar su camino en el yoga, sin importar la edad o nivel de condición física. No se requiere experiencia previa, solo ganas de aprender y explorar.

Detalles del Curso:

- Duración: 3 horas (Individual y Grupal)
- Ubicación: Haciendas del Cayabo en Juana Diaz (Dirección se comparte con la registración del taller)
- Material: Se proporcionarán material didáctico.
- Inversión: \$65.00. Pago enviado por ATH Móvil: 787-452-0015 o entra a [Paypal](#) y reserva tu espacio.

Preguntas o dudas escriba al 939-209-1639

¡Únete a nosotros y comienza a cultivar una conexión profunda entre tu cuerpo y tu mente! Te esperamos para compartir esta maravillosa experiencia de balance, autodescubrimiento y bienestar.
