

La Comisión de Programas de la Sociedad Nuclear Española y la Sociedad para el Aprendizaje Organizativo (SoL España) organizan:

## Taller de introducción al MINDFULNESS

Impartido por Ana Arrabe\*

LUGAR: Sede de la SNE: Campoamor 17, 1º; 28004 MADRID

**FECHA: 28 de ABRIL de 2014 de 18:30 a 21:00**

Mindfulness, o atención plena, es la habilidad de centrarse en el presente, de enfocar la atención con intención y suspendiendo juicios. Se trata pues de una habilidad universal y si bien su práctica es muy antigua, sólo recientemente ha comenzado a entrar con fuerza en la ciencia occidental y a ser objeto de numerosos estudios científicos en universidades de gran prestigio. Además ha comenzado a formar parte de nuestra cultura, hasta el punto de ser portada de la revista Time y formar parte de la agenda en la reunión de Davos de este año.



Nos preguntamos: ¿Por qué Mindfulness? ¿Por qué ahora?

Y encontramos varias razones para ello:

- El ritmo acelerado de vida actual y la hiperconectividad están provocando una, cada vez mayor, desconexión con nosotros mismos.
- Fenómenos como la globalización nos llevan a afrontar situaciones cada vez más complejas que requieren un mayor autoconocimiento e inteligencia emocional.
- El gran avance en las neurociencias ha demostrado el impacto positivo de la práctica del Mindfulness.

Durante este taller práctico haremos un recorrido por el origen, los fundamentos y resultados de la aplicación del Mindfulness como instrumento para desarrollar la capacidad de mejorar nuestro nivel de atención y consciencia del momento presente. La idea es evaluar, desde la experiencia, el impacto de la práctica del Mindfulness sobre nuestra condición física, mental y espiritual y sobre nuestro comportamiento.

**DIRIGIDO A:** Socios de la SNE y de SoL España y otras personas interesadas.

**PRECIO:** Socios de la SNE y SoL España gratuito, resto 10 € por persona.

**NÚMERO MÁXIMO DE PERSONAS:** 25

### Inscripciones

Miembros de la SNE y miembros y amigos de SoL España realizar inscripción a través del correo [info@solspain.org](mailto:info@solspain.org)

Las plazas se asignarán por orden de solicitud.



\* **Ana Arrabe:** Fundadora de [Eus3](#), instructora de programas de Mindfulness, profesora en MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) certificada por el Centro médico de la Universidad de Medicina de Massachusetts (USA) y presidenta de [SoL España](#), la Sociedad para el Aprendizaje Organizativo. Licenciada en Informática por la UPM, en su anterior vocación desarrolló su carrera profesional durante catorce años en el sector de las telecomunicaciones.