

# CURSO DE MINDFULNESS



LUMAR YOGA

**Juanjo Marti**  
COACH

# **Durante las sesiones del curso aprenderás la práctica meditativa basada en la atención plena:**

Cómo sentarte en postura meditativa.

La técnica de respiración.

Meditación en movimiento.

Comer como acto meditativo.

Herramientas para vivir la atención plena en tu día a día.

Cómo aceptarte o cambiar lo que hace falta y simplificar tu vida a través de Mindfulness.

La gestión las emociones, el estrés y la ansiedad a través de la práctica meditativa.

Puestas en común grupales y atención personalizada para dar respuesta a tu experiencia, dudas y preguntas que puedan surgir durante el proceso.



# Bio

Coach, profesor de meditación y yoga.

Comencé mi práctica de Yoga a principios de la década del 2000 y me formé como profesor de Kundalini Yoga con Hargobind Singh Khalsa, discípulo directo de Yogui Bhajan. Durante dos años estuve enseñando esta disciplina y compartiendo experiencias. Actualmente estoy centrado en el estudio y la práctica del Ashtanga Yoga según las enseñanzas de Sri K. Pattabhi Jois.

[INSPIRA E INSPÍRATE – JUANJO MARTÍ – Branding Vital](#)

Descubrí el Zen hace 25 años y lo practico siguiendo las enseñanzas del Maestro Zen Dokusho Villalba.

Monitor de Mindfulness (MBTB) por la Escuela de Atención Plena.

# 1 ¿QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA?

Es la capacidad innata o la habilidad de estar totalmente atento a lo que está ocurriendo en el momento presente. Es un estado de conciencia en el que te focalizas en lo que estás haciendo, sin distracciones ni rumiaciones mentales.

Mindfulness es una actitud ante la vida, un entrenamiento, un estado en el que experimentas, observas y contemplas a la persona que eres aquí y ahora, en quietud y en silencio.

Se trata de una experiencia integral en la que tomamos plena conciencia del estado corporal, de la respiración, de las emociones, de los contenidos mentales y de nuestro entorno.

La atención plena supone girar el foco hacia el interior.  
**Experimentar subjetividad pura, conciencia pura, la fuente del pensamiento.**

Es llevar nuestra atención en una dirección interna, a unos niveles más profundos y aquietados del pensamiento, más allá del proceso de pensar. Es ir más allá de tu mente analítica.

# PARA QUIÉN

Para personas que quieren conocer el mindfulness y necesitan realizar una práctica que se adecúe a su vida y a sus circunstancias.

Que buscan una mayor profundidad y un trato personalizado, que no quieren dar el salto todavía a una clase de grupo o que no tienen tiempo y prefieren adquirir unos conocimientos y una experiencia que les permita mayor autonomía en su día a día, prepararse para prácticas más avanzadas o seguir su propio camino de manera independiente.

# CLASES

UNA CLASE PRESENCIAL el sábado de 11 a 13 horas en las fechas previstas.

UNA CLASE DIGITAL semanal los miércoles de 19 a 20 horas para TUTORÍA (dudas que puedan ir surgiendo) y meditación.

Además, se recomendará material de consulta y apoyo al curso (lecturas, vídeos...) y EJERCICIOS PRÁCTICOS durante la semana para acabar de complementar la teoría.

Y tendrás LÍNEA ABIERTA de consulta conmigo para dudas puntuales que puedan surgir.

# **HORARIO**

**SÁBADOS DE 11 a 13 horas**

# **FECHAS DEL CURSO**

El inicio del curso sería el **4 de marzo** para el primer módulo y para los siguientes módulos:

**1 de abril** para el segundo,

**29 de abril** para el tercero y

**20 de mayo** para el cuarto.

# **LUGAR**

## **LUMAR YOGA**

Plaza Colomnaires, 2, BAJO  
46110 Godella, Valencia

# **PERSONA DE CONTACTO**

**Inma Beltrán**

**693 39 39 21**

**Juanjo Martí**

**629 61 51 00**



# PRECIO

EL CURSO CONSTA DE 4 MÓDULOS  
PRESENCIALES DE DOS HORAS

+ UNA TUTORÍA Y MEDITACIÓN SEMANAL  
ONLINE

+ LÍNEA ABIERTA PARA CONSULTAS PUNTUALES (  
Durante los 4 meses que dure el curso)

**TOTAL CURSO COMPLETO 160 €**

**PRECIO REDUCIDO 140 €** Si se paga el total del  
curso de una vez.

**MÓDULO 40 €**

*\* Puedes también asistir al módulo de manera independiente si  
no haces el curso completo.*

# **ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO DE MINDFULNESS**

## **MÓDULO 1 INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS Y CONSCIENCIA CORPORAL**

### **INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS**

1.1 ORÍGENES.

1.2 QUÉ ES Y QUÉ NO ES.

1.3 QUÉ PASA CUANDO MEDITAS.

1.4 BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN.

### **EL CUERPO MEDITANDO, UNA EXPERIENCIA CORPORAL**

1.5 SECUENCIAS DE UNA SESIÓN DE MINDFULNESS Y POSTURA DE MEDITACIÓN.

1.6 MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO.

1.7 MEDITACIÓN SEDENTE CON ATENCIÓN PLENA AL CUERPO. ESCÁNER CORPORAL.

## **MÓDULO 2**

### **LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS.**

2.1 CÓMO FUNCIONA LA RESPIRACIÓN.

2.2 DIAFRAGMA, 2º CORAZÓN.

2.3 POR QUÉ RESPIRAMOS MAL?

2.4 UNA BUENA RESPIRACIÓN.

2.5 O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub>.

HIPOXIA INTERMITENTE. EFECTO BOHR.

2.6 RESPIRACIÓN Respiración Completa larga y profunda. Abdominal, intercostal o torácica y clavicular o superior.

Escáner corporal respirando cada parte.

2.7 MEDITACIÓN SEDENTE CON LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN. Respiración Consciente, meditativa.

# **MÓDULO 3**

## **MINDFULNESS Y LA ATENCIÓN EN LAS SENSACIONES. MINDFUL EATING**

3.1 CAMPO DE EXPERIENCIA, CAMPO DE CONCIENCIA Y CONCIENCIA PLENA DE LAS SENSACIONES.

3.2 EL MUNDO DE LAS SENSACIONES.

3.3 SENSACIÓN PURA Y PERCEPCIÓN.

3.4 CÓMO ETIQUETAMOS LAS SENSACIONES: AGRADABLES, DESAGRADABLES Y NEUTRAS.

3.5 MEDITACIÓN SEDENTE CON ATENCIÓN PLENA EN LAS SENSACIONES. RECORRIDO SENSORIAL.

3.6 MINDFUL EATING.

# **MÓDULO 4**

## **MINDFULNESS: CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES Y EL ESTRÉS**

4.1 QUÉ SON LAS EMOCIONES. TIPOS DE EMOCIÓN.

4.2 MEDITACIÓN SEDENTE CON ATENCIÓN PLENA EN LAS EMOCIONES. CÓMO GESTIONARLAS.

4.3 ESTRÉS: DIESTRÉS Y EUSTRÉS.

4.4 HORMONAS DE LA FELICIDAD.

4.5 ECUANIMIDAD, AUTOCOMPASIÓN Y GRATITUD.