



## ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness o atención plena es un modo específico de prestar atención que se caracteriza por ser intencional, por focalizarse en la experiencia presente y por ser realizada con una actitud de aceptación hacia tal experiencia, evitando establecer juicios de valor (Kabat-Zinn, 1990). La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, y desarrollar la paciencia, la aceptación, la compasión, la apertura y la no reactividad. Esta actitud se puede desarrollar a través de un entrenamiento sistemático en el que la principal herramienta es la meditación

Mindfulness se desarrolla a través de ejercicios meditativos que nos permiten ser testigos de la experiencia presente, más allá de las distracciones e interferencias de la mente.

A través de este entrenamiento en nuestra atención logramos desarrollar la capacidad de observar la realidad presente de manera ecuánime, abierta, desapegada y compasiva, pudiendo así calmar la mente, disfrutar más del "aquí y ahora" y regular nuestros estados emocionales.

Al desarrollar la capacidad de prestar atención a lo que nos sucede en cada instante logramos elegir cómo queremos responder ante cada situación, en vez de solo reaccionar "tomados" por nuestros pensamientos y emociones que se gatillan de manera automática.

Mindfulness ayuda a dejar de vivir en "piloto automático", haciéndonos más conscientes y amables con uno mismo y los demás

Esta es una herramienta concreta y entrenable, aplicable en todo contexto, que además de permitir un mayor autoconocimiento y una mayor sensación de bienestar, es de gran ayuda para reducir el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, permitiéndonos enfrentar de manera positiva las dificultades propias de la vida.



## DESCRIPCIÓN DEL RETIRO

Retiro de 1 día en la Isla San Francisco, en un hermoso paraje natural a solo 10 minutos del centro de Valdivia.

Dado que la mejor manera de aprender mindfulness es a través de la experiencia, será un día en el que habrán distintas instancias de meditación y ejercicios de toma de conciencia, varias de las cuales serán acompañadas por el armonizante sonido de cuencos que favorecen al estado de conexión con el momento presente. Aprovechando el hermoso lugar donde estaremos, una de las actividades que realizaremos será una caminata contemplativa en la naturaleza. También habrá espacio para charlas explicativas y para conversar en grupo sobre las temáticas y vivencias que vamos teniendo durante la jornada.

Abordaremos teórico vivencialmente temas como: qué es mindfulness y cómo nos puede ayudar a reducir el estrés, contemplación y mente de principiante, la conciencia del cuerpo/emoción, compasión y autocompasión. Cada tema se trabajará con ejercicios meditativos, algunos sentados y otros en movimiento.

No se necesita de experiencia previa para participar. Es una excelente instancia para aprender a meditar y adentrarse en esta práctica. Los que ya se han iniciado en ella, podrán tener una jornada de inmersión en atención plena y compasión que les aporte en su proceso de desarrollo personal.

## MATERIAL DE APOYO

Incluye manual escrito por Cristóbal Barros, uno de los facilitadores, en el cual podrán encontrar la teoría, ejercicios prácticos y links con videos sugeridos. También se entregarán audios con meditaciones guiadas para facilitar la práctica en casa



## COFEE BREAK Y ALMUERZO

Incluye alimentos para los breaks de mañana y tarde. Cada participante debe traer comida liviana para almorzar.

## IMPARTEN

**Cristóbal Barros.** Psicólogo PUC, formado en Psicoterapia Contemplativa en Instituto Nalanda de Nueva York, Consultor en Mindfulness de Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, Instructor de Mindfulness & Meditación de Instituto Felicidad Sustentable. Con 13 años de experiencia realizando talleres de mindfulness y meditación en ámbito clínico, educacional, organizacional y de desarrollo personal. Director de La Cumbre Mindfulness

@lacumbremindfulness

[www.lacumbremindfulness.com](http://www.lacumbremindfulness.com)

**Cristóbal Mc Intosh.** Actor y psicólogo PUC, Consultor en Mindfulness de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Su formación en sonoterapia y meditación se desarrolla en Asi y Sudamérica. Ha guiado su quehacer desde el eje arte/salud/educación, desenvolviéndose como docente, terapeuta, artista escénico y facilitador de experiencias grupales de bienestar en el ámbito público y privado.



### FECHA:

Por confirmar a través de redes sociales. La duración es de 9:00 a 18:30

### VALOR

\$60.000 por persona. 2 x \$110.000.

### LUGAR

Isla San Francisco (ISF) cuyo acceso está en el km 7 Camino a Niebla, frente a Circuito Kids (ex Cortocircuito)

### INSCRIPCIONES

Cupos limitados

Escribir al whats up +56 9 75569184 (Cristóbal Barros) o al +56 9 98299328 (Cristóbal Mc Intoch)  
o escribir a [barrospercz@gmail.com](mailto:barrospercz@gmail.com) / [cristobalmcintosh@gmail.com](mailto:cristobalmcintosh@gmail.com)



Isla San Francisco (ISF).  
A 10 min de Valdivia



Sábado x confirma en IG  
9:00 a 18:00 hrs.



Inscripciones a whats up:  
+56 9 98299328  
+56 9 75569184