

# ENTRENAMIENTO



## MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA

UN PROGRAMA ONLINE  
DE 10 SEMANAS

CON  
JAIME FELCUEROSO & OLALLA GUIMAREY

APRENDE A CREAR EL HÁBITO DE LA MEDITACIÓN DE  
FORMA FÁCIL, ESCALONADA Y PRÁCTICA  
A LA PAR QUE REALIZAS MEJORAS EN TU VIDA



altersaúde  
fisioterapia

FISIOAURIA



# INTRODUCCIÓN

En el 2010, un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard, realizaron un estudio a más de 5.000 personas de 80 países y concluyeron que nuestra **mente divaga un 47% del tiempo**. También descubrieron que **cuando nuestra mente divaga somos menos felices** que cuando estamos concentrados en el momento presente.

Otros estudios revelan que cada segundo recibimos 11.000.000 de bits de información a través de nuestros sentidos, pero sólo somos conscientes de 60 bits, es decir, un ínfimo 0.0005%.

**Vivimos en una sociedad en la que estamos siendo constantemente estimulados con el único objetivo de captar** ese precioso y limitado recurso que es **la Atención**, es decir, captar esos 60 bits de información.

La calidad de nuestra vida dependerá de cómo invertimos y gestionamos nuestra **ATENCIÓN**.



# PREGUNTAS

## Y tú...

**¿Dónde pones tu atención a lo largo del día?**

¿En qué piensas? ¿Qué sientes?

¿Dedicas tiempo a aquello que te produce bienestar?

¿A qué o a quién reaccionas de forma automática y negativa?

¿Dedicas algo de tiempo a entrenar tu mente?

**¿Eres consciente del enorme impacto que tu mente tiene sobre ti,**  
sobre tu salud, sobre tus relaciones, sobre tu entorno... sobre tu Vida?



# OBJETIVOS

- 1 Entrenar tu mente y tu atención.
- 2 Crear el hábito de meditar en tu vida cotidiana.
- 3 Guiarte en el proceso de aprendizaje e integración.
- 4 Que cuentes con un equipo que te ayude y te anime a mantenerte en la práctica diaria estés donde estés.
- 5 Superar los retos e incorporar los beneficios en tu Vida

Mental Training es un **programa sencillo** pero ambicioso que te llevará de forma fácil, escalonada y práctica a crear el hábito de la meditación a la par que realizas mejoras en tu vida.

Para conseguirlo nos apoyaremos en los 2 pilares fundamentales de este programa: el **Mindfulness** y la **Psicología**.

El contenido está dividido en 10 bloques y 10 semanas. Los canales de comunicación serán también accesibles, principalmente grupo anónimo de WhatsApp.

Cada semana enviaremos al grupo: **propuestas**, contenido **teórico resumido** en forma de texto, videos o incluso trocitos de películas y **añadiremos minutos** a nuestra práctica de meditación diaria.

Nuestro objetivo es que a través de la fuerza del grupo mantengas el impulso inicial para **conseguir el reto de 10 min** de meditación diaria. Habrá 2 tutorías grupales por zoom para resolver dudas y 1 tutoría individual para cada participante.

# PROGRAMA

SEMANA	CONTENIDO	MEDITACIÓN DIARIA
1	Aprende a meditar	<b>1 min.</b>
2	El devenir de los pensamientos	<b>2 min.</b>
3	La importancia de la atención	<b>3 min.</b>
4	Trabajo interior + tutoría	<b>4 min.</b>
5	Beneficios y dificultades	<b>5 min.</b>
6	La conciencia testigo	<b>6 min.</b>
7	ANRs – Respuestas Automáticas Negativas	<b>7 min.</b>
8	Trabajo interior + tutoría	<b>8 min.</b>
9	Psicología de la Salud y "Escaner Corporal"	<b>9 min.</b>
10	Mantener el hábito + Tutoría	<b>10 min.</b>

# PREGUNTAS FRECUENTES

¿A quién va dirigido el programa?

Tanto a personas que **se inician** en la meditación, como a aquellas que teniendo incluso **mucha experiencia** no tienen incorporado este hábito en su vida cotidiana.

¿Qué beneficios puedo esperar?

**Puedes obtener innumerables beneficios** que dependerán en gran medida de tu implicación con el programa. Se ha demostrado que la práctica regular de meditación ofrece los siguientes beneficios: ayuda a calmar la mente y el sistema nervioso, mayor autoconocimiento y autocontrol, reducción del estrés, mayor concentración, mejora la calidad del sueño y del sistema inmune, mejora en nuestras relaciones... ¡todo un mundo de posibilidades!

¿Es difícil? ¿Me llevará mucho tiempo?

Hemos diseñado este programa precisamente para que sea fácil y que no tengas que dedicar más que **unos minutos al día, en cualquier momento y lugar.**

ESTOS SON ALGUNOS DE NUESTROS FEEDBACKS:

*"No puedo estar más agradecida por haberme enseñado a meditar. Desde el inicio te enseñan que no se medita bien o mal si no que todo está bien tal como es. Magnífica enseñanza para una perfeccionista como yo!"*

Yolanda - Madrid

*"Si no hubiera sido por lo que aprendí contigo y con el curso de meditación el confinamiento sola me hubiera sido mucho más duro!"*

Marta - Galicia

*"La fuerza del grupo como palanca para mantenerme posibilitó mi viaje iniciático por el mar de la meditación. Gracias"*

Jóse - Galicia

# ¿QUIÉN IMPARTE?

JAIME FELGUEROSO & OLALLA GUIMAREY

**Olalla** es licenciada en psicología clínica. Hace 10 años fundó el centro "*Casiopea psicología y Medicina natural*" donde realiza parte de su labor profesional como psicoterapeuta y liderando múltiples talleres y grupos de formación.

Apasionada por lo que hace, Olalla entiende el crecimiento personal como un camino de Vida. Aprendiz y docente, siempre en movimiento, sus pacientes dicen de ella, que no es solo su CV o sus especialidades lo que marcan su diferencia, si no "ese don para llegar a las personas".

**Jaime** es licenciado en económicas por la Universidad de Clarkson de Nueva York, EEUU. Actualmente trabaja como formador independiente en el área de habilidades técnicas y humanistas para las principales empresas del país como Banco de España, Banco Santander o Hospitales Quirón.

Medita más de 1 hora al día desde hace unos 20 años y le gusta incluso más que esquiar, otra de sus grandes pasiones.

Hoy **Olalla & Jaime** entrelazan vida personal y laboral haciendo programas como este, para particulares y empresas con un único objetivo: **que estés bien, que sonrías, que tengas paz.**



# INFORMACIÓN Y RESERVAS

- FECHA

Elige la fecha de inicio que más te convenga.

**Lunes 28 de Sept** - domingo 29 de Nov

**Lunes 5 de Oct** - domingo 6 de Dic

**Lunes 12 de Oct** - domingo 13 de Dic

- INVERSIÓN

250€ / Clientes de los patrocinadores: **190€**

Patrocinadores:

- Altersaúde (Marín, Pontevedra): 649 95 02 16
- Centro Casiopea (Ribeira, A Coruña): 665 40 82 21
- Fisioauria (Ourense): 640 69 28 61

*Consigue el impulso que necesitas  
para mejorar tu vida!*



CASIOPEA  
Psicología & Medicina Natural

- INSCRÍBETE

[centrocasiopea.com/entrenamiento-mental](http://centrocasiopea.com/entrenamiento-mental)

665 402 221 