

Aprofundiment en el mindfulness i la compassió

Trobades d'acompanyament per consolidar la pràctica
De setembre de 2021 a juliol de 2022

Introducció

El present programa d'aprofundiment en el mindfulness i la compassió es dirigeix als participants d'edicions anteriors dels cursos de mindfulness i entrenament de la compassió oferts des de l'àrea de Promoció de la Salut del Vicerectorat d'Infraestructures de la Universitat de Lleida, que vulguin tenir un acompanyament i suport específic en la pràctica.

L'objectiu d'aquestes sessions és la revisió de la pràctica de mindfulness i compassió, l'ampliació de coneixements i el perfeccionament de l'aplicació de diverses tècniques i conceptes essencials.

Estructura del programa

- **11 classes online en viu:** Trobades mensuals de 2 hores que inclouen exposicions teòriques del contingut de la sessió, pràctiques guiades, presentació de tècniques i recursos, i posades en comú per garantir la correcta comprensió i aplicació de la pràctica.
- **Pràctica formal:** Pràctica diària de diverses tècniques de mindfulness i compassió, que s'ajustaran a les necessitats dels participants.
- **Pràctica informal:** Propostes concretes d'estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Sessió 1. *Un nou impuls per afermar la pràctica*

Directrius per potenciar el mindfulness i la meditació en calma mental
Pràctica: calma mental

Sessió 2. *La reducció de l'estrès*

Com millorar la capacitat de relaxar-nos
Pràctica: body scan

Sessió 3. *El mindful ioga*

Tècniques per incrementar la vitalitat i la vinculació conscient amb el cos
Pràctica: mindful ioga

Sessió 4. *Reforçant les bases de la consciència plena I*

Una nova mirada sobre el no judici, la paciència i la ment de principiant
Pràctica: meditació de la ment del principiant

Sessió 5. *Mindfulness en els actes quotidians*
Claus per potenciar el continu d'atenció
Pràctica: menjar amb consciència

Sessió 6. *Reforçant les bases de la consciència plena II*
Una nova mirada sobre la confiança, el no esforç i l'acceptació
Pràctica: meditació RAIN

Sessió 7. *La gestió emocional*
Estratègies per promoure la resposta reflexiva
Pràctica: meditació shikantaza

Sessió 8. *Reforçant les bases de la consciència plena III*
Una nova mirada sobre la capacitat de deixar anar, l'amabilitat i la gratitud
Pràctica: escolta activa

Sessió 9. *La compassió i l'autocura I*
Refinant la connexió amb el cor i les qualitats internes
Pràctica: meditació metta

Sessió 10. *La compassió i l'autocura II*
L'autocura en l'àmbit laboral
Pràctica: visualització activa

Sessió 11. *Consolidant la consciència plena*
Pautes per integrar la pràctica en els diferents aspectes de la vida quotidiana
Pràctica: respirar amb consciència

Requisits d'admissió

Aquest programa d'aprofundiment es dirigeix a les persones que ja han cursat algun programa d'entrenament en mindfulness o compassió oferts des de l'àrea de Promoció de la Salut de la Universitat de Lleida.

Horari i calendari curs 2021-2022

Els dissabtes de 9:00h a 11:00h

18 de setembre
16 d'octubre
13 de novembre
11 de desembre
15 de gener
19 de febrer

19 de març
23 d'abril
14 de maig
11 de juny
9 de juliol

Professora

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació i ioga conscient, fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida (establert l'any 1989) i directora de pràctica del Postgrau Mindfulness i compassió de la UdL.