

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS

Un programa transformador para traer bienestar  
a tu vida y mejorar la gestión del estrés



***IMPARTIDO POR ANDREA MÄRTENS***

Entrenamiento intensivo de 8 semanas en atención plena  
y observación ecuánime para calmar la mente y  
las emociones.

Incluye el compromiso de una práctica diaria personal

Todos los miércoles de 11.00.-13.00, desde el 9 de mayo al 27 de  
junio. Precio: 170 euros. Reserva de plaza, 50 euros

Lugar: Story Arte, C/ de Las Heras 14, Bajo. Hoyo de Manzanares

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



[info.storyarte.com](mailto:info.storyarte.com)

**Mindfulness se traduce como atención plena o conciencia plena. Aunque en realidad es mucho más que eso, en español no tenemos un buen término para expresar la intensa conexión con la vida y el profundo conocimiento que supone el mindfulness.**

La práctica de este tipo de atención nos permite **aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.** Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de **trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.** En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

La atención plena nos ayuda a **recuperar nuestro equilibrio interno,** atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos **una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.** La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

- *En este programa se guiará a los asistentes para que prosigan una práctica diaria. Para ello se compartirán audios de prácticas mindfulness guiadas.*

ANDREA MÄRTENS es psicóloga clínica, formadora de profesores de Kundalini Yoga y Experta en Mindfulness en contextos de Salud por la UCM.

Su larga trayectoria como meditadora y formadora, así como su capacidad motivacional, aportan a sus programas una cualidad delicada y profunda.