

mindfulness transpersonal

Edición Beta

MINDFULNESS

Método Amapeyu, ama tu versión y explora nuevas posibilidades. Concíliate con tu ser, visiona tu estado emocional y crea desde tu interior en el momento presente. Activa desde los tres pilares: cuerpo, mente, corazón. Sin culpa, sin juicio.

CARACTERÍSTICAS

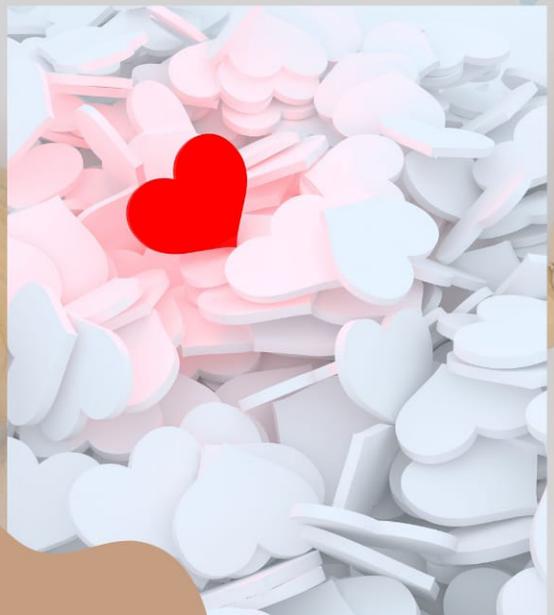
- Tres módulos: cuerpo/mente/corazón
- 6 semanas
- 2 h y media cada semana
- 1 h online/ 1:30 h presencial
- Grupo de acompañamiento

CONTACTO

Mapi Pérez

T: 656459222

E: mapiamapeyu@gmail.com



Programa 6 semanas Mindfulness Transpersonal

3 MÓDULOS: cuerpo/mente/corazón

1.

- Espacio, postura y respiración
- Actitud Mindfulness, relajación y estrategias, los sentidos.
- Movimiento consciente, pensamientos, sensaciones, body scan

2.

- La mente del mono, pensamientos recurrentes, cómo hacer las paces con nuestra mente.
- Mente principiante, músculo del observador, realidad o no, esa es la cuestión.
- Diferente formas de ocultar el miedo, estrés y ansiedad, equilibrio entre mente y corazón

3.

- La unidad, actitud Mindfulness, ley del espejo.
- El agradecimiento, la amabilidad, el perdón, resiliencia.
- Aprende a bailar de nuevo, finales y comienzos, mi caja de herramientas

Cuando cuerpo/mente/corazón entran en modo conflicto es que has creído una realidad opuesta

Quién soy

eee

**María del
Pilar**



Sobre mí

eee

Maestra con más de dos décadas enfocada a la educación infantil.

Facilitadora en Mindfulness Transpersonal para niños y adolescentes, padres y profesores por la EDte con acreditación universitaria de la universidad Europea Miguel de Cervantes

Otros datos

eee

- Facilitadora en Barras de Access
- Facilitadora Transpersonal en círculos de mujeres
- Madre de dos hijas de 11 y 17 años

Estoy deseando...

Crear chispas de consciencia
Compartir experiencias juntas
Aprender y seguir creciendo
Acompañarnos para expandir mayor consciencia a nuestro alrededor

eee

Mi información de contacto

eee

mapiamapeyu@gmail.com