



Nota:  
La inscripción se realizará a través de la página Web de ESSARP. Si usted está inscripto a un curso y no podrá asistir a una de las sesiones o al curso completo, por favor avise al Centro lo antes posible. Por favor asegure un comienzo puntual planeando llegar con la debida antelación.

### D1040 - Webinar - Mindfulness: jornadas de práctica

**Fechas:** 05, 19 Septiembre, 03 y 17 Octubre de 17:30 hs. a 19:00 hs. del 2024  
**Sede:** A distancia  
**Sesiones:** 4 **Asistencia para el certificado:** 3 **Vacantes por colegio:** 5  
**Para:** Público en general

Por favor inscribirse antes de: **2 de Septiembre, 2024**

#### Capacitador(es): *Sra. Verónica Onassis*

Verónica Onassis, egresada del colegio Northlands (1976), Programadora Científica con estudios sobre Paisajismo y Coaching Ontológico. Realizó el curso de Mindfulness (USA 2014) y, a partir de su experiencia como maestra de inglés en primaria, se capacitó en Mindful Schools para aplicar los programas de Mindfulness a niños y adolescentes en instituciones educativas (2014). Participa regularmente, a partir del 2003, de numerosos seminarios y retiros de silencio y meditación dictados por prominentes maestros espirituales, certificó en el curso The Power of Awareness, con Tara Brach y Jack Kornfield ( USA marzo 2018) Dicta talleres de meditación y Mindfulness a partir del 2012 para alumnos en diversos colegios, es capacitadora docente de Mindfulness en Essarp a partir de 2017. Es Certified Mindfulness Teacher, título internacional otorgado y avalado por Tara Brach y Jack Kornfield, Awareness Training Institute y Greater Good Science Center de la Universidad de California, Berkeley en USA (enero 2021). Su misión es difundir las prácticas de Mindfulness a nivel internacional, especialmente en el área de la educación.

**Objetivos:** Brindar un espacio de sinergia grupal para aquellos que deseen vivenciar un entrenamiento de Mindfulness que impacta en cada aspecto de la vida: cuerpo, mente, salud física, bienestar emocional y espiritual - reduciendo su nivel de estrés (presencial).

**Contenidos:** Se llevarán a cabo ejercicios y prácticas en los siguientes temas:

- Cómo adquirir y mantener presencia - conciencia de la respiración: su impacto y beneficios
- Cómo afrontar emociones difíciles
- Cómo cultivar estados mentales positivos - desarrollo de la calma y quietud mental
- Cómo cultivar compasión hacia uno mismo y los demás

**Bibliografía:**

- Alter, R. (2016) "The anxiety workbook for kids. New Harbinger Publications"
- Jennings, P. (2015) "Mindfulness for teachers". Norton.
- Kaiser Greenland, Susan "Juegos Mindfulness". Gaia
- Nadeau, K. & Dixon, E. (2005) "Learning to slow down and pay attention" Magination Press.

**Metodología:** Teórico práctico presencial.