



## Taller d'Atenció Conscient

### Autoconeixement progressiu pel benestar i desenvolupament personal

#### Adreçat a

**Tothom** que vulgui desenvolupar la capacitat de viure i dirigir la pròpia vida amb atenció conscient, passant a ser guionista i productor, no només personatge mogut per emocions i pensaments limitants.

La incorporació pot fer-se en qualsevol taller i és poden fer tallers únics, doncs cada mes és tracta un tema diferent.

#### Objectius

**Generals:** El taller vol ser com "un gimnàs on és fa musculació per l'atenció conscient": un treball progressiu d'adonar-se'n, vivenciant i redescobrint els recursos personals, despertant les qualitats positives que de manera latent existeixen en l'interior de tot ser humà.

**Específics:** Connectar l'atenció conscient, a les tensions físiques que transmetem al cos a través de l'actitud psicològica de: les pors, complexos, hàbits negatius, pensaments limitants..., per treballar-los primer i deixar-los anar conscientment després.

Aprendre maneres útils d'afrontar els conflictes i de com actuar per a generar benestar, tranquil·litat emocional, i control sobre el pensament, a través de la pràctica proposada.

#### Programa

- Aplicacions pràctiques amb diferents possibilitats de canalització de l'atenció conscient en el físic. Exercicis de concentració unipuntual.
- Tècnica de relaxació parcial i global. Resolucions i visualitzacions per reprogramar la ment, creant noves xarxes neuronals de pensament positiu i confiança.
- Valoració de les vivències de les pràctiques a través dels comentaris grupal.
- Exposició teòrica del tema mensual a treballar en la pràctica de meditació útil. Detecció dels obstacles psicològics.
- Pràctica de Meditació útil. Canalització de l'atenció conscient en els obstacles psicològics, per l'autogestió i alliberament dels mateixos.
- Valoració de la vivència de la pràctica a través dels comentaris grupals.
- Fixació de l'objectiu de treball mensual. Aclariments i assessorament.

## Metodologia

Aplicacions pràctiques vivencials per promoure l'entrenament de l'atenció conscient i la potenciació de l'autoconeixement progressiu.

Fer un seguiment mensual en el procés experimental del practicant, de les fites establertes per treballar a casa, assessorant, guiant i acompanyant en el llarg procés de l'art de l'autogestió.

## Avaluació

- Valoració personal de les vivències de les pràctiques.
- Comprovació de l'assoliment dels objectius marcats al llarg del curs.

## Docent

Ma Josep Roca Tugas. Especialista en Medicina Interna i Metgessa de l'Educació Física i l'Esport. Màster en Teràpia Neural. Psicoterapeuta Transpersonal. Mestre de Ioga i Meditació habilitada per la Llei de l'Esport de Catalunya. Terapeuta Psicofísic. Professora del CEC (Centre d'Estudis Col·legials) del COMB (Col·legi Oficial de Metges de Barcelona) en el curs de "Ioga com a eina terapèutica".

## Informació

**Lloc:** bioenergètic mèdic centre. Rambla Modolell 34-36, 1r.1a. Viladecans. Tel. 93 637 74 79.

**Calendari:** tercer dissabte de cada mes de 10.30 a 14, de setembre a juliol. El combinarem a mesos alterns amb el Taller de Bioenergètica (inici a les 11), per no ocupar dos dissabtes al mes, rebent així els avantatges de tots dos tallers.

**Inscripció:** Places limitades per ordre d'inscripció. Confirmar plaça al mail: [dramjroca@comb.cat](mailto:dramjroca@comb.cat) o al telèfon de l'escola, abans de fer l'ingrés.

Ingrés al compte 2090 6905 91 0200021203, especificant nom i bioenergètic mèdic centre.

- alumnes de l'escola 25 € mensual
- pack especial alumnes de l'escola 50 € tres mesos seguits
- alumnes externs 35 € mensual
- pack especial alumnes externs 70 € tres mesos seguits

**IMPORTANT:** porteu roba còmoda, mitjons (d'us exclusiu per el taller) tovallola o estora, i una llibreta de seguiment.