

*Eva Alandes*

La conciencia es el camino a la felicidad

# CURSO ESENCIAL MINDFULNESS

Cultiva la conciencia plena



## BIENVENIDA



Hola soy Eva Alandes.

Ilusionada te doy la bienvenida al **CURSO ESENCIAL MINDFULNESS**, el programa formativo básico para iniciarte en el Mindfulness que he preparado para ti. Cuento contigo.

## OBJETIVOS DEL CURSO

El **CURSO ESENCIAL MINDFULNESS** es un kit de iniciación básico especialmente creado para personas como tú que desean iniciarse en la senda de la meditación Mindfulness.

Si deseas **vibrar en positivo, vivir el presente y gestionar mejor las emociones**, este curso te mostrará el camino.

### ¿Qué beneficios obtendrás?

Para ser feliz es imprescindible aprender a desconectar el «piloto automático» con el que nos movemos a diario para ser más conscientes de lo hacemos en cada momento y disfrutar de experiencias vitales más significativas.

Lamentablemente en la sociedad actual no nos enseñan a hacerlo, pero gracias a esta formación descubrirás en ti capacidades que te resultarán fascinantes, como el control de los pensamientos y de las emociones. Maravilloso ¿verdad?

Gracias a este curso comenzarás a vivir de una forma más plena y consciente e integrarás sus enseñanzas desde el primer día.

## METODOLOGÍA

- **Curso 100% on-line**  
Matricúlate, recibe los contenidos en tu e-mail y sigue las lecciones a tu ritmo.
- **Enfoque práctico**  
Pon en práctica los conceptos y experimenta el cambio.



## MATERIALES

El **CURSO ESENCIAL MINDFULNESS** en desarrollo durante 4 semanas.

Cada una de las 4 sesiones temáticas se basa en las enseñanzas que contienen los siguientes materiales didácticos:

- **Meditaciones guiadas**

Disfruta de 4 audio-meditaciones exclusivas para trabajar cada aspecto esencial de la atención plena: la respiración, la exploración corporal, las emociones y la compasión.

- **Dossier explicativo**

Cada audio-meditación va acompañada de un dossier de apoyo con explicaciones y tips para tu día a día, para que trabajes los puntos de cada lección, paso a paso.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

Un **plan de 4 semanas** para entrenar tu músculo de la atención y desarrollar la atención plena:

### Sesión 1. La respiración

Aprende a respirar con plena conciencia.



Meditación 1

La respiración

### Sesión 2. Sensaciones del cuerpo

Entrena la atención con la exploración corporal.



Meditación 2

La exploración corporal

### Sesión 3. Las emociones

Aprende a gestionar tus emociones.



Meditación 3

A través de las emociones

### Sesión 4. La compasión Metta

Cultiva la compasión, la bondad y el perdón.



Meditación 4

La compasión



## ¿CÓMO ACCEDO AL CURSO?

Puedes matricularte a través de la página web del curso.

## TUTORIZACIÓN Y APOYO



Me tienes a tu disposición vía e-mail o Whatsapp para compartir experiencias y resolver las dudas que te puedan surgir durante el proceso de auto-descubrimiento:

✉ info@evaalandes.com    📞 615.400.791

## TAMBIÉN PUEDE INTERESARTE

*Gracias por elegirme para acompañarte  
en la senda del despertar.*

NAMASTÉ



