

TALLER DE COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN II

EL TERAPEUTA MINDFUL

- El Terapeuta Mindful
- Mindfulness de las Manos
- La Autocompasión
- La Compasión
- Los 3 componentes de la Compasión
- Las Emociones
- Herramientas para la gestión de las Emociones

CULTIVAR LA ATENCIÓN Y LA COMPASIÓN

- El cultivo del Amor Verdadero
- Los 4 Mantras
- Cultivar la Atención y la Compasión
- Las Manos en el Corazón
- Abrazar el Dolor
- La Curación de las Heridas y del Sufrimiento
- Atravesar las Tormentas Emocionales

PRÁCTICAS

- Meditación de la Gratitud y Amor Bondadoso
- Ejercicio del Saludo
- Inspirar y Espirar Autocompasión
- Inspirar y Espirar Compasión
- Escribir una Carta Compasiva
- La Práctica del Soltar
- Mejora de la Compasión y el Bienestar

Impartido por **Carmen López Vázquez**

Directora del centro de Terapias Galatea. Terapeuta y docente desde hace 20 años. Curso de 8 semanas de Reducción del Estrés y Cultivo de la Atención en Dhamma Sati, impartido por Mario Carrillo. Curso de 8 semanas de Mindfulness y Autocompasión Mindful Self Compassion (MSC), impartido por Guillermo Myro y Ainhoa Muñoz en la Universidad Autónoma de Madrid. Certificado de Wake Up Schools (Escuelas Despiertas) Nivel I, bajo la cobertura del Instituto Europeo de Budismo Aplicado (EIAB). Acreditada para ofrecer las enseñanzas de la plena conciencia a toda comunidad escolar que genere e incorpore la inclusión, la compasión y la comprensión. Maestra y Terapeuta de Reiki. Master Practitioner de PNL y Experto en Coaching.