

EXPLORACIÓN CORPORAL - HABITAR EL CUERPO

- 1.- Sistema nervioso central: estructura general, algunos centros de interés (amígdala, cuerpo calloso, hipotálamo ...)
- 2.- Sistema nervioso vegetativo.
- 3.- Sistema neuroendocrino: eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, bases fisiológicas del stress, las emociones, endorfinas y otros neurotransmisores.
- 4.- Neuroplasticidad. Neuroplasticidad positiva.
- 5.- ¿Somos cuerpo? ¿Somos mente? Introducción a la psicósomática: un nuevo paradigma.
- 6.- Las emociones en el cuerpo.

Meditaciones:

- Escáner corporal “largo” (aproximadamente 47 minutos)
- Meditación del lago/meditación de la montaña/meditación metta.

Impartido por **Artemisa Recio** y **Carmen García Delgado**

Artemisa Recio, licenciada en Medicina y Cirugía (Universidad de Salamanca) 1990-1996. Reconocimiento de **suficiencia investigadora** en el programa de doctorado “medicina preventiva, salud pública y microbiología medica”, realizado en la Universidad de Salamanca. 33 créditos. 1997-1999. **Especialista en Obstetricia y Ginecología**, Hospital General de Móstoles 1998-2002. **Diploma de capacitación de Ecografía obstétrico-ginecológica. Diploma universitario europeo de Endoscopia operatoria en ginecología. Profesora colaboradora** facultad de medicina de la Universidad Europea de Madrid desde el 2012. **Intervenciones clínicas y educacionales basadas en Mindfulness.** curso de formación practicum para profesionales de la salud y la educación. 52 horas. septiembre 2016. Madrid. impartido por Fernando Torrijos. **Curso de 8 semanas de**

Mindfulness, basado en el MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, centro de formación DhammaSati. octubre- diciembre 2016 y Retiro de Fin de Semana impartidos por Mario Carrillo.

Carmen García Delgado. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en Medicina Interna, sistema MIR. Técnico de apoyo de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid durante casi 15 años. Anteriormente, Consejera Técnica de la Dirección General del INSALUD, Subdirectora Médica del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares (Madrid), Jefe de Área de Inspección, Comisión de Servicios en la Subdirección General de Atención Especializada de la Dirección Territorial del INSALUD de Madrid. Médico inspector por oposición. Máster en Gestión de Hospitales. Curso de formación Practicum “Intervenciones clínicas y educativas basadas en Mindfulness”, Rehap Internacional con Fernando Torrijos. Curso de 8 semanas de Mindfulness y Retiro de Fin de semana con Mario Carrillo.