

Siguiente 

# Programa de reducción del estrés



Raquel Torres

*COLORES DEL SER. SALUD INTEGRAL*

¿ Recuerdas qué comiste ayer? ¿ Eres consciente de tu postura corporal en este momento? ¿del ritmo de tu respiración? ¿Sabes qué pensamiento se ha repetido más en tu mente durante la última semana?

Siguiente 



El mindfulness es atención plena.  
Se trata de observar cómo la Vida se  
despliega a cada instante

El estado de atención plena es un  
estado mental y no es posible  
describirlo o comprenderlo desde  
el intelecto. Sólo podemos  
conocerlo a través de nuestra  
experiencia

Siguiente



El hogar de tu identidad  
esencial



Actualmente la práctica del mindfulness mejora la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo y su eficacia ha sido ampliamente avalada por la ciencia

Comenzó a practicarse en 1979 en EEUU, gracias al programa de reducción de estrés del médico e investigador John Kabat-Zinn

Siguiente 

Habitar el  
presente



es regresar a casa

Siguiente 

Por la mente pasan unos  
100.000 pensamientos diarios;  
la mayoría son negativos y  
repetidos

¡Atrévete a reprogramar tu  
mente! La historia que te  
cuentas a tí mismo será la  
realidad que manifiestes en tu  
vida



# BENEFICIOS



Mucho más que  
una práctica  
aislada

Las ventajas del mindfulness funcionan en  
3 ámbitos fundamentales:

- La salud: nos aporta bienestar
- Ámbito laboral: con más atención  
menos errores
- Relaciones humanas: el conocimiento  
emocional de uno mismo y de los  
demás hace que seamos más  
empáticos, reduciéndose la hostilidad  
y mejorando las relaciones entre las  
personas

- Aumento del grosor de la corteza cerebral
- Disminución de la actividad de la amígdala, actuando como equilibrante del sistema nervioso
- Mejora del sistema inmunológico
- Mejora de la atención, la concentración, la memoria y otras habilidades de la mente superior, como la intuición
- Aumento de la energía
- Aumento de la consciencia corporal
- Mejora del insomnio y los estados de ansiedad
- Prevención de estados depresivos
- Mejora de la confianza y la autoestima

EL PROGRAMA





## UN RETO PERSONAL

Durante las 8 semanas que comprende el programa tienes la oportunidad de entrenarte para aumentar tu bienestar

Al finalizar contarás con las herramientas y experiencia necesarias para implementar este conocimiento en tu día a día y serás más libre de elegir a cada momento, cómo quieres experimentar la vida

## QUÉ INCLUYE

- 12 horas de clases presenciales, distribuidas en 8 sesiones de 90 minutos (una sesión semanal durante 8 semanas)
- Programa de práctica con propuestas diarias
- Coach personalizado disponible durante las 8 semanas del proceso
- Seguimiento y evaluación
- Material didáctico y material de apoyo



GRACIAS

699 509 719

[raqueltorres.saludintegral@gmail.com](mailto:raqueltorres.saludintegral@gmail.com)

Instagram @[raqueltorres.saludintegral](https://www.instagram.com/raqueltorres.saludintegral)

Youtube [Raquel Torres. Salud Integral](https://www.youtube.com/RaquelTorres.SaludIntegral)