

## UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL PUIGCERDÀ 2019

---

### TÍTOL

Ioga del mindfulness: el cervell del Buda

### DATES I HORARI

Dilluns 15 de juliol 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h.

Dimarts 16 de juliol 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h.

Dimecres 17 de juliol 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h.

### PREU

General: 160 € / Estudiants: 130 € / Residents Cerdanya: 112 €

### COORDINACIÓ

Sr. Ramon Carreras Juanico

Biòleg, hostaler i restaurador

Gestió i direcció esportiva.

Professor de ioga i mindfulness.

Coordinador a Espanya de la promoció i divulgació de les ensenyances del mestre budista zen ThichNathHanh

### PROFESSORAT

Sr. Dat Phan

Ordenat pel mestre Thich Nhat Hanh (1998)

Practicant sènior

Responsable de pràctiques contemplatives i de les ensenyances de Buda en diferents àmbits de la societat (educació, negocis i salut)

Treballa en projectes multidisciplinars amb científics, psicoterapeutes, doctors i professors amb l'objectiu d'introduir una aproximació integral a la plena consciència

Cofundador del centre de mindfulness "Cedres bleus" (Alt Loira, França)

Sra. Ileana Escudero Lecumberrí

Llicenciada en psicologia (UCM)

Màster en psicoteràpia  
Formadora en meditació, ioga i txi-kung

Sra. Danae Jiménez

Arquitecte  
Gestora financera i de tripulació de iots de luxe  
Professora de ioga i mindfulness.  
Esportista

## DESCRIPCIÓ

Durant els darrers 15 anys la pràctica del mindfulness ha anat penetrant en diversos àmbits de la societat (educació, món laboral i salut) alhora que s'ha incrementat una recerca rigorosa per part de la comunitat científica. Després de vuit anys de programar cursos enguany s'explorà una aproximació integral al mindfulness reconciliant les antigues ensenyances de Buda amb disciplines més modernes com ara la neurociència, la psicologia i la intel·ligència emocional i col·lectiva.

A partir de pràctiques accessibles i aprofitables s'explorà el potencial transformador capaç d'obrir cos, cor, ment i voluntat. Aquests entrenaments ajudaran a millorar la concentració, l'empatia, la comunicació i la resiliència. Durant el curs es gaudirà d'una mescla equilibrada de meditació asseguts i caminant, de quietud i moviment, de ioga, txi-kung i jocs amb l'objectiu de crear comunitat i treball individual

## PROGRAMA

	DILLUNS 15
9.30	Introducció: DYAD (intenció) / presentació del grup/ mindfulness Integral
10.00	<b>COS OBERT : IOGA – Ileana</b>
11.30	Pausa
12.00	<b>PONENCIA: MINDFULNESS INTEGRAL</b> – neurociència + desenvolupar la concentració a través de la plena consciència del cos i la respiració - <b>Dat</b>
14.00	<b>MENT OBERTA</b> – ENFOCAR L'ATENCIÓ (consciència de la respiració) Dinar Conscient (Primer plat en silenci)
16.00	Meditació Caminat per el parc : <b>Danae</b> w/Moviment Conscient
16.50	<b>TALLER : COS - ¿ SCANNER/SENSACIO</b> (jugarer)
17.50	Pausa
18.15	<b>COR OBERT</b> – cançons/discussió del dharma – <i>2 facilitadors</i>

19.30 a 20.00	<b>VOLUNTAT OBERTA</b> : Cant de l Vespre i Meditació asseguts en silenci
---------------	---

	<b>DIMARTS 16</b>
9.30	<b>MENT OBERTA</b> : Meditació Asseguts Guiada: <b>Ramon</b>
10.00	<b>COS OBERT</b> : IOGA – <b>Ileana</b>
11.00	Pausa
11.30	<b>PONENCIA</b> : Consciència Oberta i Intel·ligència Emocional – <b>Dat</b> <b>MENT OBERTA</b> – Vipassana – observant la nostra pràctica <b>REVISIÓ</b> <b>DYAD</b> – comentaris i preguntes
14.00	Dinar conscient (primer plat en silenci)
16.00	Meditació Caminat per el parc : <b>Danae</b> w/Moviment Conscient
16.50	<b>TALLER</b> : EMOCIONS
17.50	Pausa
18.15	<b>COR OBERT</b> – cançons/discussió del dharma – 2 <i>facilitadors</i>
19.30 a 20.00	<b>VOLUNTAT OBERTA</b> : Cant de l Vespre /Meditació en silenci / Sutra del Amor

	<b>DIMECRES 17</b>
9.30	<b>MENT OBERTA</b> : Meditació Asseguts Guiada: <b>Ramon</b>
10.00	<b>COS OBERT</b> : IOGA – <b>Ileana</b>
11.00	Pausa
11.30	<b>PONENCIA</b> : Empatia i Compassió - <b>Dat</b> <b>IGUAL QUE JO</b> <b>DYAD</b> – comentaris i preguntes
14.00	Dinar conscient (primer plat en silenci)
16.00 a 20.00	Meditació Caminat per el parc : <b>Danae</b> w/Moviment Conscient <b>TALLER</b> : CERCLE DE SABIESA - Dat Café - Te Pausa <b>TENCAMENT DEL CERCLE</b> : Q and A CELEBRACIO

## IDIOMA

Català / Castellà

