



PRIMER FORO MINDFULNESS VALENCIA



Aportaciones de las ciencias contemplativas a la sociedad actual

24 DE ABRIL 2015

SALÓN DE ACTOS FACULTAT DE FILOLOGÍA,
TRADUCCIÓ I COMUNICACIÓ,
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA.

El Mindfulness en particular, y las ciencias contemplativas en general, están teniendo un gran auge en nuestra sociedad.

En la actualidad, existe una sed creciente de interioridad, de presencia con uno mismo, de relaciones saludables entre individuos y como sociedad, que pueden ser atendidas desde muy diversas perspectivas.

Desde las ciencias más actuales, como el Mindfulness, hasta las más tradicionales, se dan cita en este foro cuya finalidad es establecer un diálogo entre ciencia y tradición.

Para ello, hemos invitado al venerable Lama Rinchen Gyaltzen, a Jose Antonio Vázquez, monje cisterciense; y en el ámbito científico, participarán los profesores e investigadores Ausiàs Cebolla (UJI) y Josefa Pérez-Blasco (UV).

Todos ellos nos enseñarán cómo trabajan desde sus diferentes perspectivas y dialogarán en la mesa redonda sobre cuestiones como:

¿Nos puede ayudar la ciencia a entender cómo las prácticas contemplativas como Mindfulness o Compasión inciden en nuestro bienestar?

¿Qué aspectos comunes tiene Mindfulness con las tradiciones contemplativas?



Lama Rinchen Gyaltzen

Maestro residente en el Centro Internacional de Enseñanzas Budistas (Pedreguer).



José Antonio Vázquez

Monje cisterciense con más de quince años de experiencia monástica.



Ausiàs Cebolla

Profesor e investigador, Departament de Psicologia Bàsica, Clínica i Psicobiologia de la Universitat Jaume I.



Josefa Pérez-Blasco

Doctora en Psicología y Profesora Titular del Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació de la Universitat de València.



PROGRAMA

- 8:30-09:00h. Recogida acreditaciones.
- 9:00-09:30h. Apertura y presentación a cargo de Elephant Plena
- 9:30-10:30h. Ponencia: "Particularidades de la contemplación laica o Mindfulness" Jorge Moltó.
- 10:30-11:00h. Descanso-Café
- 11:30-13:30h. Taller: "Desarrollo consciente del altruismo", Lama Rinchen.
- 13:30-15:00h. COMIDA
- 15:00-17:00h. Taller: "El trabajo corporal-espiritual desde la tradición monástica occidental", José Antonio Vázquez.
- 17:00-17:30h. Descanso-Café
- 17:30-18:30h. Ponencia: "De la autoestima a la autocompasión". Josefa Pérez
- 18:30-20:00h. **Mesa redonda** (asistencia libre) con la participación de Lama Rinchen, José Antonio Vázquez, Josefa Pérez y Ausiàs Cebolla. Modera Jorge Moltó.

Asistencia a toda la jornada	40€
Asistencia a la mesa redonda (imprescindible reservar plaza)	gratuita

RESERVA DE PLAZA

- 1 Enviar correo electrónico a info@elephantplena.com especificando: Nombre y apellidos, Teléfono de contacto, Asistencia jornada completa o Asistencia mesa redonda.
- 2 Una vez confirmada la existencia de plaza, se facilitaran los datos para poder efectuar el pago.
- 3 Confirmación de la plaza, adjuntando por correo una copia del recibo bancario.
- 4 En caso de asistir únicamente a la mesa redonda envía los datos indicados en el punto 1 al correo que se indica, detallando tu asistencia a la misma.



Rosa Martínez

Psicóloga. Especializada en Mindfulness, por la Universidad de Zaragoza. Socia Fundadora de Elephant Plena.



Jorge Moltó

Psicólogo y Terapeuta Gestalt. Formador en Mindfulness. Socio Fundador de Elephant Plena.

QUIÉNES SOMOS

Elephant Plena es un equipo de profesionales de la psicología, co-dirigido por Rosa Martínez y Jorge Moltó, con trayectoria desde hace más de 20 años en diferentes ámbitos: clínico, organizativo, social, académico y científico. Surgió del interés y entusiasmo por crear un espacio multidisciplinar en el que poder trabajar para acompañar a la persona y organizaciones en su crecimiento y transformación integral. Nuestras intervenciones están basadas en el entrenamiento y difusión de la conciencia plena para entrar en contacto con la propia experiencia, facilitando que la persona adquiera en su vida bienestar.

Desde Elephant Plena pensamos que crear este espacio, dirigido a cualquier tipo de público, nos puede ayudar individualmente y como sociedad a entender un poco más el sentido del bienestar y la felicidad en una vertiente más amplia y solidaria, así como conocer las herramientas que necesitamos para conseguirlo.

Por todo ello, hemos decidido apostar por crear un Foro, pionero en la ciudad de Valencia, que dé cabida a la pluralidad y el diálogo.

ORGANIZA

CONTACTA CON NOSOTROS

info@elephantplena.com

tels. 661 207 988 - 607 305 932

COLABORA



tú más yo
BRANDING ESTRATÉGICO

