



Umbra Theatro

*Fornada de Teatro Transpersonal
Basado en
Mindfulness y La Resilencia*

Dirigido por **Covadonga Calderón**

ACTRIZ Y CONSULTORA DE MINDFULLNES TRANSPERSONAL

ÍNDICE

01

FUNDAMENTOS

Mindfulness y Meditación

02

BENEFICIOS

De la Meditación

03

PROGRAMA

04

CONTACTO

01

FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

¿Qué es mindfulness?
¿Qué es la meditación?
¿Qué es la resiliencia?

FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

Mindfulness es vivir lo que está sucediendo en el momento que está sucediendo sin juzgar y conscientemente; observando qué pasa por nuestra mente, pero dejando fluir a la misma, para no quedarnos enganchados en el pasado que ya pasó ni en un futuro que todavía está por llegar. Atención, atención y atención”. Covadonga Calderón.

Meditación no es igual a relajación, no es una práctica religiosa, tampoco una especie de hipnosis, no es dejar la mente en blanco pues la mente está diseñada para pensar igual que los pulmones están para respirar, tampoco es fantasear, ni buscar un trance; la práctica de meditación tiene al menos 5.000 años de antigüedad su origen está en el hinduismo y en el budismo y nosotros indagaremos en esta práctica desde un punto de vista completamente laico y por supuesto de manos de la ciencia que si bien no tiene todas las respuestas si tiene las más verosímiles y en numerosas ocasiones ha demostrado los beneficios de la meditación.

FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

¿Pero qué es la meditación? Simplemente centra tu mente en una sola cosa, darte cuenta de los procesos internos instante a instante y abiertos al devenir, fundamentalmente es “observar” y “atestiguar” en la presencia consciente.

Resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

Podemos ver las experiencias negativas como momentos terribles en nuestra vida, o podemos verlas como una fase de crecimiento esencial (e inevitable) que nos hace crecer y ser más conscientes.

02

BENEFICIOS

Ampliación de la capacidad de gestionar el estrés y el mundo emocional.
Vivencia de los beneficios de la práctica meditativa e integración de sus pilares.
Acceso a estados más profundos de paz.

BENEFICIOS

Mejora la creatividad

Ayuda a vivir el momento presente

Mejora la estabilidad emocional

Ayuda a descansar y relajar nuestra mente

Mejora la salud en general

Reduce la tendencia a anticiparse y en consecuencia preocuparse.

Relaja la tensión muscular

Incrementa las experiencias de sincronicidad.

Reduce la presión sanguínea

Mejora la memoria

Ayuda a tomar mayor consciencia personal

Aumenta la capacidad de empatía y escucha

Facilita y mejora la calidad del sueño

03

PROGRAMA

Presentación.

Meditación.

Emociones: ira, tristeza, alegría y miedo

PROGRAMA



PRESENTACIÓN

*Breve explicación de la
jornada y presentación de
los integrantes con dinámica.*



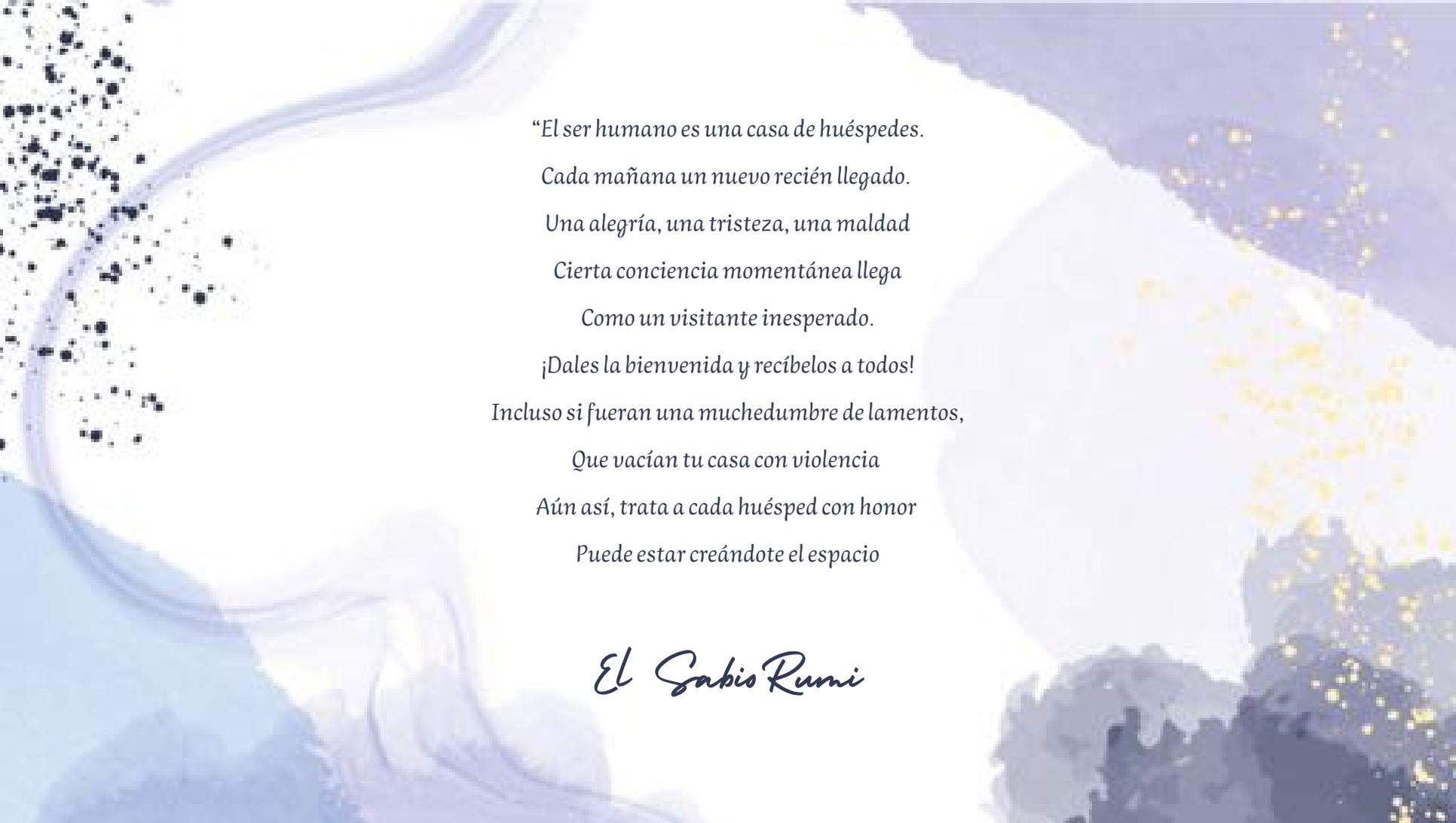
MEDITACIÓN

*Postura, actitud y respiración.
(Meditación sentada o en
movimiento con la danza del
corazón)*



EMOCIONES

*Ira, tristeza, alegría y miedo
(dinámicas para trabajar estas
emociones a través de teatro
transpersonal)*



*“El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio*

El Sabio Rumi



DURACIÓN

MÍN 3h EN 1 DÍA
MÁX 9h EN 3 DÍAS



GRUPOS

MÍN 10 PERSONAS
MÁX 24 PERSONAS



PRECIO

A NEGOCIAR



NECESIDADES

SALA DIÁFANA, BIEN
ACONDICIONADA, SILLAS Y
COLCHONETAS O ESTERILLAS.
(Equipo de música a mi cargo)

CONTACTO



Covadonga Calderón

Email: lacalderonacovadonga@gmail.com

Tlf: 661 61 95 51



Umbra Theatro

i Gracias!