



**MÓDULO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**  
**CURSO: Mindfulness. Conciencia Plena**  
**FACILITADOR/A: Isidoro Zaidman/ Ana Carolina Paris**

**I. Descripción general del curso**

Ponemos disposición del adulto mayor un entrenamiento teórico-practico de 32 horas de duración, en modalidad presencial, de 2 horas cada una, a través del cual el participante podrá entender, compartir y practicar herramientas adecuadas a su estilo de vida, que favorezcan la adquisición de la autoconciencia, la calma interior, el manejo del estrés y la ansiedad.

**II. Contenidos**

Concentración total.

Respiración.

Relajación

Meditación

Oriente y Occidente

Pensamiento complejo

Condiciones externas e internas

El Santuario Interior.

El modelo de Inteligencias múltiples de Elanie de Beauport.

Porque Juzgamos? Inteligencias racionales, influencia en la conducta.

El mundo emocional

Aplicación a la vida diaria, beneficios a corto y largo plazo, obstáculos frecuentes.

Multitarea (identificación bajo presión) Variantes y modalidades.