

## Matriculación

La mayoría de los cursos de la UVT tienen descuentos específicos para estudiantes, desempleados y otros colectivos.

La UVT se reserva el derecho de anular un curso si no se alcanza el número mínimo de alumnos fijados para el mismo. Cualquier incidencia al respecto, se comunicará a los interesados y se incluirá en la página web de la UVT. Así mismo, en esta página se incluirán las variaciones que se puedan producir desde el momento de esta impresión hasta el inicio del curso. La información completa sobre la normativa general se encuentra disponible en la página web

<https://fantoniogargallo.unizar.es/cursos>.

## Homologaciones

Las actividades de la UVT son homologadas por diferentes universidades y otras instituciones sanitarias y docentes.

Para mayor información consultar nuestra página de internet.

## Alojamiento y desplazamientos

– Alojamiento en el Colegio Mayor Universitario Pablo Serrano. Información y reservas: <http://cmps.unizar.es>.

Tels. 978 618 131 / 978 618 133

– Información sobre hoteles, hostales y pensiones de Teruel: <http://turismo.teruel.net>

– Alojamiento en otras sedes: consultar programa específico y web de la UVT.

– Desplazamientos:

<http://www.estacionbus-teruel.com>

<http://www.renfe.com>

## Información

Fundación Universitaria "Antonio Gargallo".

Universidad de Verano de Teruel.

Campus de Teruel de la Universidad de Zaragoza

C/Atarazana, 4 • 44003 Teruel

Tel. 978 618 118

<http://fantoniogargallo.unizar.es/>

E-mail: [unverter@unizar.es](mailto:unverter@unizar.es)

Facebook: Universidad de Verano de Teruel

Twitter: @unverter

## MIEMBROS DEL PATRONATO

- Universidad de Zaragoza
- Departamento de Innovación, Investigación y Universidad. Gobierno de Aragón
- Diputación Provincial de Teruel
- Ayuntamiento de Teruel
- Caja Rural de Teruel
- Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel
- Confederación Empresarial Turolense

## COLABORADORES PRINCIPALES

- Ayuntamiento de Alcañiz
- Fundación "Mindán Manero" Calanda
- PATROCINADORES DE CURSOS
- ADRI Jiloca-Gallicantá
- Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Zaragoza (AFEDAZ)
- DELOITTE
- Dirección General de Urbanismo. Gobierno de Aragón
- Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón (CEFCA)
- Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-Dinópolis
- Institución Ferial de Calamocha.
- Parque Cultural del Río Martín
- SHIRE

## COLABORADORES

- Ayuntamiento de Calanda
- Ayuntamiento de El Castellar
- Ayuntamiento de Híjar
- Ayuntamiento de Montalbán
- Ayuntamiento de Orihuela de Tremedal
- Ayuntamiento de Rubielos de Mora
- Ayuntamiento de Utrillas
- Bodegas Jesús Romero
- Casa Mata
- Centro de Estudios del Bajo Martín
- Centro de Estudios del Jiloca
- Centro «Luis Buñuel» de Calanda
- Comarca Sierra de Albarracín
- Dirección General de Sostenibilidad. Gobierno de Aragón
- Fundación Bernardo Aladrén
- Instituto de Estudios Turolenses
- Instituto Universitario de Investigación de Matemáticas y Aplicación (IUMA)
- Museo Gonzalvo
- Sociedad Aragonesa "Pedro Sánchez Ciruelo"
- Sociedad Gestora del Conjunto Paleontológico de Teruel

# UNIVERSIDAD de VERANO de Teruel 2017 XXXIII EDICIÓN

## MINDFULNESS: TEORÍA Y PRÁCTICA

### ORGANIZA



### PATROCINAN



Diseño: Marina Montero Vicén • Dic. 31/2017



# MINDFULNESS: TEORÍA Y PRÁCTICA

## Dirección

D. Andrés Sebastian Lombas Fouletier y Dña. Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez. Profesores. Universidad de Zaragoza.

## PROFESORADO

D. Andrés Sebastian Lombas Fouletier. Co-Director del curso.  
Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de Tai-chi. Universidad Popular de Logroño.

D. Miguel Ibáñez Ramos. Instructor de Mindfulness. Mindfulness Research.

D. Javier García Campayo. Psiquiatra. Profesor. Universidad de Zaragoza.

D. David Alvear Morón. Psicólogo. Instituto de Psicología Integral Baraka.

D. Ivan (Sesha) Oliveros. Filósofo y maestro de meditación Vedanta. Asociación filosófica Vedanta Advaita Sesha.

D. José Manuel Navascués Capdevila. Profesor de yoga. Escuela de Yoga Sanatana Dharma.

## OBJETIVOS

Comprender qué es y en qué consiste el mindfulness.

Conocer la evidencia científica sobre los beneficios de la práctica del mindfulness.

Entender el mindfulness desde diversas perspectivas: psicología positiva, neurociencias, psicoterapia, psicología transpersonal, Yoga, etc.

Practicar el mindfulness por medio de diversos ejercicios.

## PROGRAMA

- Mindfulness y tradiciones meditativas. Un modo diferente de experimentar la realidad.
- La consciencia en el movimiento.
- Mindfulness en la práctica del Yoga.
- Mindfulness y compasión.
- Meditación con mantras.

**Fechas:** del 12 al 14 de julio.

**Horas lectivas:** 20

**Lugar:** Teruel.

## HORARIO

### Día 12 de julio, miércoles

Mañana

8:45-9:00 h. Recogida de documentación.

9:00-11:00 h. Clase teórica. Mindfulness y tradiciones meditativas. Un modo diferente de experimentar la realidad. D. Miguel Ibáñez Ramos.

11:00-11:30 h. Descanso.

11:30-13:30 h. Clase práctica. Grupo 1. Salir del laberinto del pensamiento. D. Miguel Ibáñez Ramos. Grupo 2. La consciencia en el movimiento. Dña. Ana María de las Heras Yanguas.

Tarde

16:00-18:00 h. Clase teórica. Mindfulness y compasión. D. Andrés Sebastián Lombas Fouletier.

18:00-18:30 h. Descanso.

18:30-20:30 h. Clase práctica. Grupo 1. La consciencia en el movimiento. Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Grupo 2. Salir del laberinto del pensamiento. D. Miguel Ibáñez Ramos.

### Día 13 de julio, jueves

Mañana

7:45-8:15 h. Clase práctica (Opcional). Meditación matutina. Dña. Ana María de las Heras Yanguas.

9:00-11:00 h. Clase teórica. Meditación Advaita Vedanta. Sesha.

11:00-11:30 h. Descanso.

11:30-13:30 h. Clase práctica. Grupo 1. Práctica de meditación Advaita. Sesha. Grupo 2. Mindfulness en la psicología positiva. D. David Alvear Morón.

Tarde

16:00-18:00 h. Clase teórica. Meditación con mantras. D. Javier García Campayo.

18:00-18:30 h. Descanso.

18:30-20:30 h. Clase práctica. Grupo 1. Mindfulness en la práctica del Yoga. D. José Manuel Navascués. Grupo 2. Práctica de meditación Advaita. Sesha.

### Día 14 de julio, viernes

Mañana

7:45-8:15 h. Clase práctica (Opcional). Meditación matutina. Dña Ana María de las Heras Yanguas.

9:00-11:00 h. Clase teórica. Terapia para el bienestar basada en prácticas contemplativas. D. David Alvear Morón.

11:00-11:30 h. Descanso.

11:30-13:30 h. Clase práctica. Grupo 1. Mindfulness en la psicología positiva. D. David Alvear Morón. Grupo 2. Mindfulness en la práctica del Yoga. D. José Manuel Navascués Capdevila.

13:30 h. Clausura del curso.

## MATRÍCULA

Tarifa general: 125 €.

Tarifa reducida: 95 €.

Tendrán derecho a la tarifa reducida los estudiantes sin trabajo, los desempleados, los jubilados, el personal de la Universidad de Zaragoza y los tutores de prácticas de los alumnos de las distintas titulaciones del Campus de Teruel.

**NÚMERO DE PLAZAS:** Limitadas.