

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 web

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

Facebook: Universidad de Verano de Teruel

Twitter: @uvteruel

Instagram: @universidadveranoteruel



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

Cátedra Térralis de Bioeconomía y Sociedad
Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón (CEFCA)
Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-Dinópolis
Fundación APE
DELOITTE

COLABORADORES

ADRI Jiloca-Gallocanta
Agrupación Astronómica de Teruel
Asociación Amigos de Gallocanta
Asociación Española contra el Cáncer-Teruel.
Ayuntamiento de Aliaga
Ayuntamiento de Arcos de las Salinas
Ayuntamiento de Bello
Ayuntamiento de Calanda
Ayuntamiento de Cantavieja
Ayuntamiento de El Castellar
Ayuntamiento de La Cuba
Ayuntamiento de Orihuela de Tremedal

Organiza:



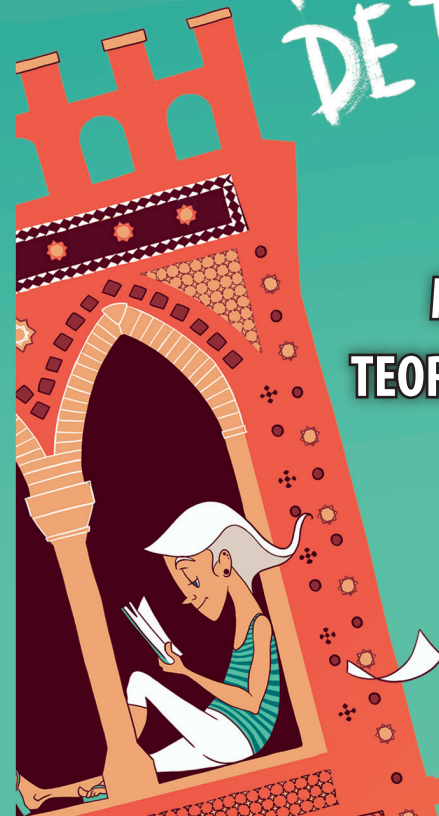
Patrocina:



Ayuntamiento de Rubielos de Mora
Ayuntamiento de Tronchón
Balneario de Ariño
Bodegas Jesús Romero
Casa Mata
Centro TAP
Centro de Investigación y Tecnología Agraria. (CITA)
Centro Buñuel Calanda
Centro de Salud de Monreal del Campo
Comarca de Andorra-Sierra de Arcos
Comarca del Maestrazo
Comarca Sierra de Albarracín
Departamento de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Aragón
Departamento de Sanidad, Bienestar y Familia. Gobierno de Aragón
Instituto Universitario de Ciencias Ambientales (IUCA)
Fertinagro Biotech
GP Ediciones.
Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Gobierno de España.
Parque Cultural del Río Martín
Proyecto I+D HAR2017-88543-P
Museo Gonzalvo
Hospital Obispo Polanco
Parque Geológico de Aliaga
Japón y España. Relaciones a través del arte.
Japón. Grupo de Investigación. DGA, Universidad de Zaragoza.
Sociedad Española de Ornitología (SEO-Birdlife)
Sociedad Gestora del Conjunto Paleontológico de Teruel
Vestigium. Grupo de Investigación de Referencia. DGA-Universidad de Zaragoza

UNIVERSIDAD DE VERANO DE TERUEL

MINDFULNESS. TEORÍA Y PRÁCTICA



Diseño: Laura Sanz - DUT E 44-2019

XXXV EDICIÓN

2019

DIRECCIÓN:

D. Andrés Sebastián Lombas Fouletier. Profesor. Universidad de Zaragoza.

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de meditación, taichí-chikung y mindfulness.

PROFESORADO:

D. Andrés Sebastián Lombas Fouletier. Co-director del curso.

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Co-directora del curso.

D. Miguel Ibáñez Ramos. Instructor de Mindfulness.

D. Enrique Martínez Lozano. Formador y escritor.

D. Vicente M. Simón Pérez. Catedrático. Universidad de Valencia.

D. Miguel Ibáñez Ramos. Instructor de Mindfulness,

D. Teodoro Luna Jarillo. Experto en Mindfulness. Co-Fundador de la Organización Sukha Mindfulness.

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

Dña. Adriana Jiménez-Muro Franco. Profesora. Universidad de Zaragoza.

Dña. Paloma Sainz de Vara de Rey. Autora de los libros "Mindfulness para niños", "Mindfulness en la empresa". Fundadora y directora de la fundación "All One Proyect".

OBJETIVOS DEL CURSO:

- 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; desde la psicología positiva, desde las neurociencias, desde la psicoterapia, desde la psicología transpersonal, desde el Yoga, etc.
- Practicar el mindfulness por medio de diversos ejercicios.

PROGRAMA:

- Mindfulness: más que meditación.
- Cultivando la presencia: consciencia de las actividades constructoras de la mente.
- Fundamentos de mindfulness relacional. Aproximación Fenomenológica.
- Disfrutando de la vida en el cuerpo.
- Mindfulness: experiencia y práctica en el aula.
- Saborear el silencio, acallando la mente.

Fechas: del 3 al 5 de julio

Horas lectivas: 20

Lugar: Campus Universitario de Teruel

HORARIO

Día 3 de julio, miércoles

Mañana

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

9:00-11:00 h. Mindfulness: más que meditación. D. Andrés Sebastián Lombas

11:00-11:30 h. Descanso

11:30-13:30 h.

Grupo 1. Clase práctica: Cultivando la presencia: consciencia de las actividades constructoras de la mente. D. Miguel Ibáñez.

Grupo 2. Clase práctica: Disfrutando de la vida en el cuerpo. Dña, Ana María de las Heras.

Tarde

16:00-18:00 h. Fundamentos de mindfulness relacional. Aproximación Fenomenológica. D. Miguel Ibáñez

18:00-18:30 h. Descanso

18:30-20:30 h.

Grupo 1. Clase práctica Disfrutando de la vida en el cuerpo. Dña. Ana María de las Heras.

Grupo 2. Clase práctica. Cultivando la presencia: consciencia de las actividades constructoras de la mente. D. Miguel Ibáñez.

Día 4 de julio, jueves

Mañana

7:45-8:15 h. Clase opcional. Meditación matutina. Dña. Ana María de las Heras.

9:00-11:00 h. El no-apego en mindfulness. D. Vicente Simón

11:00-11:30 h. Descanso

11:30-13:30 h.

Grupo 1. Clase práctica. Mindfulness: experiencia y práctica en el aula. D. Teodoro Luna.

Grupo 2. Clase práctica. El cuerpo que habito. D. José Manuel Navascués.

Tarde

16:00-18:00 h. Observar la mente para crecer en libertad. D. Enrique Martínez.

18:00-18:30 h. Descanso

18:30-20:30 h.

Grupo 1. Clase práctica. Prácticas para entrenarse en el silencio. D. Enrique Martínez.

Grupo 2. Clase práctica. Mindfulness: experiencia y práctica en el aula. D. Teodoro Luna.

Día 5 de julio, viernes

Mañana

7:45-8:15 h. Clase opcional. Meditación matutina. Dña. Ana María de las Heras.

9:00-11:00 h Mindfulness y el cerebro del niño: nuevos avances y programas internacionales. Dña. Adriana Jiménez y Dña. Paloma Sainz.

11:00-11:30 h. Descanso

11:30-13:30 h.

Grupo 1. Clase práctica: El cuerpo que habito. D. José Manuel Navascués.

Grupo 2. Clase práctica: Prácticas para entrenarse en el silencio. D. Enrique Martínez.

13:30 h. Clausura del curso.

NÚMERO DE PLAZAS: 50.

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.

