

## 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://cmeps.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

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

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

Facebook: [Universidad de Verano de Teruel](https://www.facebook.com/UniversidaddeVeranoderuel)

Twitter: [@uvteruel](https://twitter.com/uvteruel)

Instagram: [@universidadveranoteruel](https://www.instagram.com/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  
Manos Unidas

**Patrocinadores de cursos:**  
Cátedra Térvalis de Bioeconomía y  
Sociedad  
Fundación Conjunto Paleontológico de  
Teruel-Dinópolis

**Colaboradores:**  
ADRI Jiloca-Gallocanta  
Asociación Amigos de Gallocanta  
Asociación Cultural “El Morrón”  
Ayuntamiento de Andorra  
Ayuntamiento de Las Cuerlas  
Ayuntamiento de Calanda  
Ayuntamiento de Cantavieja  
Ayuntamiento de El Castellar  
Ayuntamiento de Cuevas de Cañart  
Ayuntamiento de Tornos  
Budenheim Ibérica S.L.U.

Cátedra de Cooperación y Economía  
Social.

Centro de Arte y Naturaleza de  
la Fundación Beulas (CDAN)

Centro de Estudios Ambientales ITACA  
Andorra

Centro de Investigación y  
Tecnología Agraria. (CITA)

Centro TAP

Centro Buñuel Calanda

Comarca de Andorra-Sierra de Arcos

Comarca del Maestrazo

Cooperación Internacional

Departamento de Educación, Cultura y  
Deporte. Gobierno de Aragón

Departamento de Sanidad, Bienestar y  
Familia. Gobierno de Aragón

Empresas adheridas a RAES

FEACAB

Fertinagro Biotech

Fundación Carreras

Fundación Valderrobres Patrimonial  
Asunción Tomás Foz

Grupo de Investigación GESES y  
Bienestar y Capital social

Instituto Universitario de Ciencias  
Ambientales (IUCA). UNIZAR.

Mecanizados Luna Gregorio S.A.

Ministerio de Ciencia, Innovación y  
Universidades. Gobierno de España.

Proyecto de investigación OTRI.

SAMCA

Sociedad Española de Ornitología  
(SEO-Birdlife)

Sociedad Gestora del Conjunto  
Paleontológico de Teruel

Tiebel S.Coop.

Ronal Ibérica S.A.U.

# Mindfulness: Teoría y práctica



TE-52-2020

## DIRECCIÓN:

Dña. Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez. Profesora Titular. Universidad de Zaragoza y Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de meditación, taichi-chikung y mindfulness. Universidad Popular de Logroño.

## PROFESORADO:

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Co-directora del curso.  
D. David Alvear Morón. Psicólogo. Profesor Universidad. Universidad del País Vasco.  
D. Javier García Redón. Terapeuta. Medicina Natural.  
D. Ivan (Sesha) Oliveros. Filósofo y maestro de meditación Vedanta. Asociación filosófica Vedanta Advaita Sesha.  
D. Miguel Ibáñez Ramos. Instructor de Mindfulness. Mindfulness Research.  
D. José Manuel Navascues Capdevila. Profesor de yoga. Escuela de Yoga Sanatana.  
D. Fernando Tobias Moreno. Profesor Universidad. Universidad de Comillas ICAI-ICADE (Madrid) y Director del Centro Mindfulness de Auren Blc.

## 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; 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.

**Fechas:** del 2 al 4 de septiembre de 2020

**Horas lectivas:** 20

**Lugar:** Teruel

## PROGRAMA:

- Meditación y ciencia: un mundo de encuentros.
- La contemplación en la vida cotidiana.
- Despertando la inteligencia innata del cuerpo.
- La Atención Plena del Mindfulness vs la Atención Eficiente del Advaita.

## HORARIO:

### 2 de septiembre, miércoles

#### Mañana

8:45-9:00 h. Recogida de documentación  
9:00-11:00 h. Meditación y ciencia: un mundo de encuentros. Miguel Ibáñez.  
11:00-11:30 h. Descanso  
11:30-13:30 h.

(Grupo 1). Clase Práctica: La contemplación en la vida cotidiana. David Alvear

(Grupo 2). Clase Práctica: Despertando la inteligencia innata del cuerpo. Ana M<sup>a</sup> de las Heras

#### Tarde

16:00-18:00 h. Mindfulness en el movimiento slow. David Alvear  
18:00-18:30 h. Descanso  
18:30-20:30 h.  
(Grupo 1). Clase Práctica: Despertando la inteligencia innata del cuerpo. Ana M<sup>a</sup> de las Heras  
(Grupo 2). Clase Práctica: La contemplación en la vida cotidiana. David Alvear.

### 3 de septiembre, jueves

#### Mañana

7:45-8:15 h. Clase Práctica (Opcional). Meditación matutina. Ana M<sup>a</sup> de las Heras  
9:00-11:00 h. La Atención Plena del Mindfulness vs la Atención Eficiente del Advaita. Sesha  
11:00-11:30 h. Descanso

11:30-13:30 h.

(Grupo 1). Clase Práctica: Superar las dificultades para sostener la práctica. Miguel Ibáñez

(Grupo 2). Clase Práctica: El cuerpo físico, un puente hacia tu interior. José Manuel Navascués

#### Tarde

16:00-18:00 h. Focusing, la atención plena en el cuerpo. Fernando Tobías

18:00-18:30 h. Descanso

18:30-20:30 h.

(Grupo 1). Clase Práctica: "Focusing, escuchar los susurros del cuerpo antes de que tenga que gritar. Fernando Tobías

(Grupo 2). Superar las dificultades para sostener la práctica. Miguel Ibáñez

### 4 de septiembre, viernes

#### Mañana

7:45-8:15 h Clase Práctica (Opcional). Meditación matutina. Ana M<sup>a</sup> de las Heras

9:00-11:00 h Estrechando lazos a la vida. Javier García Redón

11:00-11:30 h Descanso

11:30-13:30 h

(Grupo 1). Clase Práctica. El cuerpo físico, un puente hacia tu interior. José Manuel Navascués

(Grupo 2). Clase Práctica. Focusing, escuchar los susurros del cuerpo antes de que tenga que gritar. Fernando Tobías

**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.