

## Matriculación y Homologaciones

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>.

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>

## 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

Twitter:

@uvteruel

Instagram:

@universidadveranoteruel



## MIEMBROS DEL PATRONATO

Universidad de Zaragoza

Departamento de Ciencia, Universidad y Sociedad del Conocimiento

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

## PATROCINADORES DE CURSOS

Asociación Alara, el legado de la arcilla

Ayuntamiento de Alcañiz

Ayuntamiento de Albalate del Arzobispo

Centro de Estudios de arte del Renacimiento

Centro Integral para el desarrollo del alabastro

Dirección General de Comercio, ferias y artesanía del Gobierno de Aragón

Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón (CEFCA)

Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-Dinópolis

Fundación Mindán Manero

Instituto de Estudios Turolenses

Manos Unidas

Red Eléctrica Española

## ORGANIZA

Fundación Universitaria «Antonio Gargallo»



# XXXVIII EDICION UNIVERSIDAD de VERANO de TERUEL 2022

## Mindfulness: Teoría y práctica. XII Edición



## DIRECCIÓN:

Dña. Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez. Doctora en Psicología.  
Profesora Titular de la Universidad de Zaragoza.

## PROFESORADO:

Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de Tai-chi. Instructora de Mindfulness y Compasión por la Asociación Española de Mindfulness y Compasión. Universidad Popular de Logroño.

Andrés Sebastián Lombas Fouletier. Doctor en Psicología. Profesor Titular de la Universidad de Zaragoza.

Beatriz Rodríguez Vega. Psiquiatra, Doctora en Medicina, Jefa de sección de la Unidad de enlace y Psicoterapia del Hospital Universitario la Paz.

David Alvear Morón. Doctor en Psicología por la Universidad del País Vasco/EHU. Psicoterapeuta e Instructor de Mindfulness. Kontenpla (Instituto de Psicología y Ciencias Contemplativas).

Luis Armunio López de Gastiain. Psicólogo clínico. Universidad Nacional de Educación a Distancia-Álava.

José Manuel Navascués Capdevila. Instructor de yoga. Escuela de Yoga Sanatana Dharma.

Miguel Ibáñez Ramos. Doctor en religiones comparadas, Filósofo, Teólogo y Terapeuta transpersonal. Instructor de Mindfulness. Universidad de Alcalá de Henares.

## 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 6 al 8 de julio de 2022

**Horas lectivas:** 20

**Lugar:** Campus Universitario de Teruel.

## HORARIO:

### Día 6 de julio, miércoles

#### Mañana

8:45 a 9:00 h Recogida de documentación. (Hall de Vicerrectorado)

9:00 a 11:00 h Módulo 1 Clase Tª. "Mindfulness, transformación y sabiduría". Miguel Ibáñez Ramos. Salón de Actos (Vicerrectorado)

11:00 a 11:30 h Descanso.

11:30 a 13:30 h Módulo 2 (Grupo. 1). Clase Pª. "Yoga y meditación". José Manuel Navascués. Aula Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Módulo 3 (Grupo. 2). Clase Pª. "Ejercitar los tres silencios: cuerpo, palabra, mente". Miguel Ibáñez Ramos. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

13:30 a 16:00 Descanso para comer.

#### Tarde

16:00 a 18:00 h Módulo 4. Clase Tª. "Mindfulness aplicado a la vida diaria". Sebastián Lombas Fouletier. Salón de Actos (Vicerrectorado)

18:00 a 18:30 h Descanso.

18:30 a 20:30 h Módulo 3 (Grupo. 1). Clase Pª. "Ejercitar los tres silencios: cuerpo, palabra, mente". Miguel Ibáñez Ramos. Aula Polivalente (Colegio Mayor)

Módulo 5 (Grupo. 2). Clase Pª. "El cuerpo nos susurra". Ana Mª de las Heras. Aula Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

### Día 7 de julio, jueves

#### Mañana

7:45 a 8:15 h Clase Pª (Opcional). "Meditación matutina". Ana Mª de las Heras. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

9:00 a 11:00 h Clase Tª. "La mente armoniosa: mindfulness y la multiplicidad del self". David Alvear Morón. Salón de Actos (Vicerrectorado)

11:00 a 11:30 h Descanso.

11:30 a 13:30 h Módulo 7 (Grupo. 1). Clase Pª. "Meditaciones basadas en mindfulness y las partes internas que nos habitan". David Alvear Morón. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Módulo 9 (Grupo. 2). Clase Pª. "Te veo. Estoy aquí". Beatriz Rodríguez Vega. Aula Polivalente (Colegio Mayor)

13:30 a 16:00 h Descanso para comer.

#### Tarde

16:00 a 18:00 h Módulo 8. Clase Tª. "Diálogo con atención plena". Beatriz Rodríguez Vega. Salón de Actos (Vicerrectorado)

18:00 a 18:30 h Descanso.

18:30 a 20:30 h Módulo 9 (Grupo. 1). Clase Pª. "Te veo. Estoy aquí". Beatriz Rodríguez Vega. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Módulo 7 (Grupo. 2) Clase Pª. "Meditaciones basadas en mindfulness y las partes internas que nos habitan". David Alvear Morón. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

### Día 8 de julio, viernes

#### Mañana

7:45 a 8:15 h Clase Pª (Opcional). "Meditación matutina". Ana Mª de las Heras. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

9:00 a 11:00 h Módulo 10. Clase Tª. "Humanidad compartida: una conexión consciente y compasiva". Luis Amurrio López de Gastiain. Salón de Actos (Fac. CCSSHH)

11:00 a 11:30 h Descanso.

11:30 a 13:30 h Módulo 5 (Grupo. 1). Clase Pª. "El cuerpo nos susurra". Ana Mª de las Heras. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Módulo 2 (Grupo. 2). Clase Pª. "Yoga y meditación". José Manuel Navascués. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

**NÚMERO DE PLAZAS:** LIMITADO

## 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.

