

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

Facebook:

Universidad de Verano de Teruel

Twitter:

[@uvverter](https://twitter.com/uvverter)

Instagram:

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

Ayuntamiento de Alcañiz

Centro Integral para el Desarrollo del Alabastro.

Ayuntamiento de Albalate del Arzobispo

Centro de Estudios de arte del Renacimiento

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

Parque Cultural del Río Martín

ORGANIZA

Fundación Universitaria «Antonio Gargallo»



Patronato



Patronato



Diputación Provincial de Teruel



Cámara de Comercio e Industria de Teruel



Gobierno de Aragón



UNIVERSIDAD DE VERANO DE TERUEL



2023

XXXIX EDICIÓN

**Mindfulness:
Teoría y práctica.
XIII Edición**

DIRECCIÓN:

Dña. Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez. Profesora Titular. Universidad de Zaragoza.

SECRETARIADO:

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de Tai-chi. Instructora de Mindfulness.

PROFESORADO:

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de Tai-chi. Instructora de Mindfulness. Universidad Popular de Logroño.

D. Ausias Cebolla i Martí. Doctor en Psicología. Profesor Titular de la Universidad de Valencia.

D. Andrés Martín Asuero. Doctor en Psicología y profesor en la Universidad Autónoma de Barcelona. Instructor de MBSR. Director del Instituto Es-mindfulness.

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

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

Dña. Carola García Díaz. Instructora del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR). Universidades de Massachusetts y Brown en España.

D. José Manuel Navascués Capdevila. Instructor de Yoga. Escuela de Yoga Sanatana Dharma (Teruel)

OBJETIVOS:

- 1) Comprender qué es y en qué consiste el mindfulness.
- 2) Conocer la evidencia científica sobre los beneficios de la práctica del mindfulness.
- 3) Entender el mindfulness desde diversas perspectivas; desde la psicología positiva, neurociencias, psicoterapia, psicología transpersonal, Yoga, etc.
- 4) Practicar el mindfulness por medio de diversas técnicas.

Fechas: del 5 al 7 de julio de 2023

Horas lectivas: 20

Lugar: Campus Universitario de Teruel.

HORARIO:

Día 5 de julio, miércoles.

Mañana

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

9:00-11:00h Módulo 1. Clase Teórica "Meditación y virtud: un entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas". Ausias Cebolla i Martí.

Salón de Actos (Vicerrectorado)

11:00-11:30h Descanso 30 min

11:30-13:30h Módulo 2 (Grupo. 1). Clase Práctica. "El cuerpo como aliado".

Ana M^a de las Heras. Aula Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Módulo 3 (Gr. 2). Clase Práctica. "La cognición espacial en la práctica meditativa". David Alvear Morón. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Tarde

16:00-18:00h Módulo 4. Clase Teórica. "Para ti, ¿Qué es mindfulness?: una comunicación dialógico-contemplativa". David Alvear Morón. Salón de Actos (Vicerrectorado)

18:00-18:30h Descanso 30 min

18:30-20:30h Módulo 3 (Grupo. 1). Clase Práctica. "La cognición espacial en la práctica meditativa". David Alvear Morón. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Módulo 2 (Grupo. 2). Clase Práctica. "El cuerpo como aliado". Ana M^a de las Heras. Aula Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Día 6 de julio, jueves

Mañana

7:45-8:15h Clase Práctica (Opcional). "Meditación matutina". Ana M^a de las Heras. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

9:00-11:00h Módulo 5. Clase Teórica. "Vivir plenamente". Andrés Martín Asuero. Salón de Actos (Vicerrectorado)

11:00-11:30h Descanso 30 min.

11:30-13:30h Módulo 6 (Gr. 1). Clase Práctica. "Reportero sin fronteras". Andrés Martín Asuero. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Módulo 7 (Gr. 2). Clase Práctica. "Yoga y meditación". José Manuel Navascués. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Tarde

16:00-18:00h Módulo 8. Clase Teórica. "Interdependencia: la dimensión sistémica del Mindfulness". Miguel Ibáñez Ramos. Salón de Actos (Vicerrectorado)

18:00-18:30h Descanso

18:30-20:30h Módulo 9 (Grupo. 1). Clase Pa. "Práctica de meditación generativa: cuatro actitudes". Miguel Ibáñez Ramos. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Módulo 6 (Gr. 2). Clase Práctica. "Reportero sin fronteras". Andrés Martín Asuero. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

Día 7 de julio, viernes

Mañana

7:45-8:15h Clase Práctica (Opcional). "Meditación matutina". Ana M^a de las Heras. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

9:00-11:00h Módulo 10. Clase Teórica. "Mindfulness and cambio climático". Carola García. Salón de Actos (Vicerrectorado)

11:00-11:30h Descanso.

11:30-13:30h Módulo 7 (Grupo. 1). Clase Práctica. "Yoga y meditación". José Manuel Navascués. Aula de Psicomotricidad. (Fac. CCSSHH)

Módulo 9 (Grupo. 2). Clase Práctica. "Práctica de meditación generativa: cuatro actitudes". Miguel Ibáñez Ramos. Aula Polivalente. (Colegio Mayor)

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.

RECOMENDACIÓN:

Para las clases prácticas es necesario ir vestido con ropa cómoda. La organización del curso se encargará de proporcionar esterillas. Se recomienda traer una manta y cojín o asiento de meditación si se dispone de él.

UNIVERSIDAD
DE VERANO DE TERUEL