



## **Programa Intensivo de Mindfulness y Neurociencias Contemplativas**

### **Duración**

8 Horas.

### **Días y horarios**

Del 28 de septiembre al 5 de octubre de 2019.  
Sábados de 10:00 a 12:00 Hs.

### **Localización**

Almagro - Estado de Palestina 748.

### **Aranceles**

- **Externos:** Contado \$4.000.
- **Alumnos y comunidad UAI:** Contado \$3.000.

### **Dirigido a**

Público en general.

### **Contenido**

- Neuroplasticidad y meditación.
- Concentración, calma, autorregulación.
- Rol activo del estado al rasgo.
- Emociones del control al gobierno.
- Cuerpo y alivio.
- Impermanencia e interdependencia.
- Mindfulness como estado metacognitivo.

### **Objetivo**

Que los participantes:

1. Se introduzcan en la práctica de mindfulness y su diferencia con otros abordajes meditativos a través del conocimiento de los avances científicos desde la neurociencia.
2. Desarrollen la concentración y descubran su interrelación con la calma.

#### **Para informes e Inscripción:**

Sede Buenos Aires  
Localización Centro  
Av. San Juan 951 - C.A.B.A.  
Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.  
E-mail: [uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)  
Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario  
Sede Administrativa  
Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé  
Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09  
a 19 Hs.  
E-mail: [uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar)



3. Descubran poderosas herramientas de autorregulación para transitar situaciones de alta demanda (stress).
4. Comprendan la interrelación cuerpo – cerebro – emociones.

#### Breve descripción de las actividades a realizar

- Exposición teórica y conceptual.
- Práctica meditativa.
- Práctica de los participantes en su domicilio (tarea formal e informal).
- Seguimiento personalizado vía mail.
- Se proveen audios específicos para dicho curso.

#### A cargo de

Vida Inés Martín Yañez y Nicolas Del Vecchio.

#### Contacto

[uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)

---

#### Para informes e Inscripción:

##### Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: [uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

##### Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa ~~E~~É

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.

E-mail: [uai.extensionrosario@vandeduc.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@vandeduc.edu.ar)