FEBRER 2026, Figueres

Aprendre a parar, a baixar el ritme. Fer-nos presents, ara i aquí. Anar endins. Connectar amb la calma i el benestar que sempre són dins nostre.
Conèixer-nos i entendre com funciona la nostra ment: els nostres estressors, els nostres pensaments i emocions persistents, les nostres reaccions automàtiques, la nostra veu autocrítica. Veure'ls amb perspectiva, aprendre a gestionar-los. Adquirir eines per a l'equilibri, per gestionar millor l'ansietat i l'estrès. Integrar la meditació en el dia a dia. Navegar millor les nostres tempestes internes i les externes. Ser més resilients i feliços. Gaudir més de les petites coses. I fer-nos ben presents en la nostra vida, vivint-la més i millor...

Aquest és un curs per submergir-te en les pràctiques del Mindfulness, experimentar el benestar que poden aportar-te i integrar-les en la teva vida.

En aquesta formació de 8 sessions es presentarà un gran ventall de pràctiques formals i informals del Mindfulness, així com la seva base teòrica i científica, per a que puguis interioritzar aquestes eines i fer-les teves, aplicant-les en el teu dia a dia i autoavaluant-ne l'impacte sobre el teu benestar.

El curs beu dels programes més importants i actuals del Mindfulness: MBSR (Programa basat en Mindfulness per a la reducció de l'estrès), MBCT (Teràpia Cognitiva basada en Mindfulness) per gestionar els estats d'ànim i l'ansietat i MSC (Mindfulness i Auto-compassió) per a una relació més amable amb nosaltres, aportant una visió molt completa de les possibilitats que ens brinda l'atenció plena.

L'orientació del curs és pràctica, amb una completa base teòrica per a poder comprendre millor com funciona la nostra ment. Es facilitaran materials, àudios i exercicis per la pràctica a casa, així com acompanyament durant tot el programa. No cal cap coneixement ni experiència prèvia.

Programa

El curs s'estructura en 8 sessions de 3 hores, els mesos de febrer a maig del 2026:

Sessió 1: Introducció al Mindfulness. Presa de contacte, principis del Mindfulness, triangle de la consciència. Pràctica de pausa, Escàner corporal, Meditació d'introducció a la consciència testimoni. La tècnica WOOP per ajudar-nos a practicar a casa.

Sessió 2: La nostra ment i el Mindfulness en la vida quotidiana. Com funciona la nostra ment preocupada. Escàner corporal compassiu, Meditació amb atenció a la respiració, Meditació amb atenció als sentits. Pràctiques de Mindfulness en el dia a dia. Caminar conscient.

Sessió 3: L'estrès i l'ansietat. L'estrès i els seus efectes en la nostra biologia. Recerca dels estressors personals i com desactivar l'estrès quan no és adaptatiu. Ioga suau amb atenció plena, Relaxació, Micropràctiques en moments d'ansietat i estrès, Pràctica de Gratitud.

Sessió 4: Gestionar els pensaments i emocions difícils part I. La funció de les emocions i com gestionem les emocions incòmodes. Conèixer els nostres sentiments i emocions, Meditació sobre les dificultats, La gestió de les emocions, L'escriptura expressiva.

Sessió 5: Gestionar els pensaments i emocions difícils part II. Reactivitat vs. acceptació. Ser conscients del nostre contingut mental, dels pensaments autocrítics i intrusius. Atenció als Pensaments, Pràctica de Calma, Pràctica per deixar anar els pensaments persistents, Meditació de la muntanya.

Sessió 6: La Meva vida. Distribució del temps, valors i propòsit en relació a la felicitat. Què ens acosta i què no, a la felicitat. Els pilars de la felicitat. El nostre temps i l'alineació amb el nostres valors i propòsit. Trobada amb el Jo Futur. Mindfulness interpersonal, connexió, vulnerabilitats, escolta activa, Meditació del llac, Meditació metta o de la bondat amorosa.

Sessió 7: Mindfulness de l'autocompassió. Com ens tractem? La nostra veu crítica. Beneficis de l'autocompassió en relació al patiment primari i secundari. Meditació a consciència oberta o Vipassana. Canviar el monòleg intern autocrític. Pausa de l'autocompassió, Gest compassiu, Meditacions compassives per a moments de dificultat.

Sessió 8: Resum i petit retir. Recapitulant i posant en pràctica les meditacions i eines principals. Meditacions complementàries i Meditació amb roda de la consciència. Autoavaluació del procés personal al llarg de les 8 setmanes i reflexió sobre la seva continuïtat.

Per a qui és aquest curs de Mindfulness

- Per a aquelles persones que pateixen de malestar, ansietat o estrès
- Per a qui els seus pensaments i emocions han deixat de ser aliats i són font d'agitació i neguit
- Per a qui cerca una eina d'autoconeixement i benestar sempre accessible
- Per a qui vol aprendre a meditar
- Per a qui vol millorar la seva atenció i concentració
- Per a persones que volen gestionar millor les seves emocions
- Per a les persones que volen estar més presents, gaudir més del viure i de les relacions amb els altres

Calendari i ubicació

El curs tindrà lloc els dilluns a la tarda quinzenalment, de 17:30h a 20:30h.
Dates: 2 i 16 de febrer; 2, 16 i 30 de març; 13 i 27 d'abril; 11 de maig.
Les sessions tindran lloc a espai obert empordà, Carrer Sant Pau, 3, 17600 Figueres

Facilita

Marta Casarramona, practicant des del 2004.
Certificada com a instructora de ioga (2008) i meditació (2009) a la Índia i Màster en Mindfulness per l'Institut Gestalt de Barcelona (2018). Facilito sessions i cursos de Mindfulness a grups, empreses, instituts i particulars.
Impulsora d'ànima, Mindfulness per a una Vida Plena i autora del Llibre Viure un Dol Conscient.
Llicenciada en Ciències Polítiques i de l'Administració i màster en Polítiques Públiques i Socials per la UPF.

"El que vius no sempre ho tries. Com ho vius, sí. Mindfulness per a la vida real. T'acompanyo a transformar el teu dia a dia, ensenyant-te com fer-ho."

Marta Casarramona

IG: https://www.instagram.com/anima_mindfulness/

Ressenyes a Google ☆☆☆☆☆ ànima mindfulness

Cost i forma de pagament

375€, abonables a l'inici o bé en 3 quotes de 125 euros

Per a més informació i inscripcions

marta@animamindfulness.cat, Tel. 656 44 29 21
Per confirmar la teva plaça cal enviar un correu electrònic a info@animamindfulness.cat i fer l'ingrés de la primera quota (125€) o bé total (375€) amb el teu nom com a concepte al compte: ES5501828196130202001663
Titular: Marta Casarramona