

TALLER DE PLENA CONSCIENCIA (*MINDFULNESS*).

Impartido por el profesor del centro Alberto Muñoz de Sus

El *mindfulness*, o plena consciencia, consiste en aprender a vivir con toda la atención en el momento presente, a través de diversas prácticas que se realizarán en este taller, algunas de las cuales las practicarán los alumnos en sus rutinas diarias a lo largo de las semanas.

Dichas prácticas del taller consistirán, entre otras, en: atención a la respiración, atención a las sensaciones del cuerpo, práctica de diez movimientos conscientes, meditación caminando, meditación guiada, meditación en silencio, lecturas en grupo de breves textos, junto con un compartir grupal final en cada sesión.

La práctica cotidiana del *mindfulness* con los ejercicios propuestos proporciona numerosos beneficios. Los estudios científicos demuestran que se obtienen como efectos: mayor tranquilidad y serenidad, mayor concentración, mayor autorregulación emocional, mejores logros cognitivos y de aprendizaje, y una mejoría en el bienestar general. Todo ello no sólo en la vida cotidiana sino también en la vida del músico, con lo que resulta de gran utilidad para reducir el miedo en el escenario, concentrarse mejor al estudiar y delante del público.

- El taller, que es **gratuito**, se realizará la mayor parte de los **viernes** del segundo cuatrimestre **de 5'30 a 7 pm**.
- **El comienzo será el viernes 2 de febrero.** Se puede realizar la inscripción pasada esa fecha en cualquier momento del segundo cuatrimestre.
- Para participar en el taller es **obligatorio inscribirse en la dirección de correo** abajo expuesta.
- Aunque se parte del interés de los alumnos por asistir a la mayor parte de las sesiones, la asistencia **no** es obligatoria (se puede faltar a las sesiones que sean sin justificar; se entiende que los viernes por la tarde pueden surgir imprevistos como ensayos, tener que volver anticipadamente a la población de donde es cada uno, etc). Como son contenidos y sesiones de prácticas psico-físicas, las no asistencias no suponen una dificultad para las siguientes sesiones: la incorporación a la siguiente sesión se realiza sin problemas.
- Para realizar cada sesión del taller se necesita un número mínimo de alumnos. Habrá que avisar al profesor cada viernes si no se va a asistir por los medios que determine (mail, whatsapp, etc.).
- Los viernes que el profesor no pueda asistir, lo comunicará siempre a todos los inscritos.
- La asistencia a este grupo no proporciona créditos, ni diploma, ni certificación alguna, ni aumenta la calificación de ninguna asignatura del centro.
- Si en algún momento el alumno decide abandonar definitivamente el taller, es necesario avisar al profesor para saber siempre cuál es el número total de alumnos del mismo.

- El profesor, atendiendo a varios criterios, comunicará quiénes están admitidos de los inscritos.
- Si por algún motivo fundado, el profesor encuentra que no es adecuado el taller para algún alumno, o si alguien tiene una dificultad para el grupo, le comunicará que abandone el curso.
- **Los interesados pueden apuntarse enviando un correo** con el tema “Inscripción taller de mindfulness” con el nombre y apellidos, curso y especialidad a felixalberto.munoz@murciaeduca.es