

CONFERÈNCIA-COL·LOQUI: LA RESPIRACIÓ I LA SALUT

La Junta del COPIB té el plaer de convidar-vos el
DIVENDRES 17 d'abril de 2015 a les 20.00 h. en el club Diario de Ibiza



Ponent:

Fernando A. de Torrijos

Assessor, mestre i formador d'aplicacions clíniques basades en mindfulness, Fernando A. Torrijos ha estat director de programes mindfulness i especialista en tractament del tabaquisme en el departament de psiquiatria de l'Escola de Medicina de la Universitat de Massachusetts. A l'actualitat, segueix actuant com a assessor d'aquesta institució.

Va ser director de la Clínica de Reducció d'Estrès del Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts i va participar a la fundació del Center for Mindfulness de l'Escola de Medicina de la Universitat de Massachusetts. A l'any 2000, va viatjar amb Jon Kabat-Zinn a Buenos Aires, Argentina, per introduir i iniciar l'expansió del programa MBSR o REBAP (reducció d'estrès basat a l'atenció plena) en espanyol en Amèrica Llatina i Espanya.

A l'actualitat, dirigeix conferències, tallers i cursos de formació mindfulness arreu del món, incloent-hi els Estats Units.

La respiració i prendre consciència de la mateixa, és un requisit indispensable al maneig de l'estrès i el manteniment d'una bona qualitat de vida.

La vida s'inicia amb una inspiració i acaba amb una exhalació, repetint-se aquest cicle una vegada darrera l'altra durant el transcurs de la nostra vida. Estam constantment naixent i morint. Cada inspiració és, per tant, una oportunitat per despertar, per viure, per començar de nou.

La meditació mindfulness s'ha posat molt de moda darrerament però és una cosa molt seriosa. És possible que aquesta popularitat estigui motivada pels darrers descobriments científics sobre els efectes fisiològics i psicològics que l'estrès malsà té al nostre organisme, i com l'atenció plena o mindfulness pot revertir aquests efectes.

En aquesta conferència, tendrem l'oportunitat d'aprendre una sèrie de pràctiques senzilles i eficaces que des de fa 20 anys s'han estat ensenyant a la clínica de reducció d'estrès del centre mèdic de la Universitat de Massachusetts.

Presentat per:

César Cofrade Braña, psicòleg (col·legiat núm. B-02212)

Dirigit a:

Professionals de l'àmbit sanitari i públic en general

Lloc:

Saló d'actes del club Diario de Ibiza