



“Los sentimientos van y vienen como nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla.”

~Thich Nhat Hanh

Sesión remota Meditación y Mindfulness

El Miami Project en colaboración con un grupo de voluntarios que incluyen investigadores, empleados y maestros certificados de meditación y mindfulness, estarán ofreciendo sesiones de Meditación y Mindfulness vía remota.

Iniciaremos con sesiones de 45 minutos en inglés, seguidas sesiones de 45 minutos en español. Utilizaremos la plataforma ZOOM de la Universidad de Miami. Todos los participantes podrán unirse a la sesión vía telefónica o por internet. Para acceder puede utilizar su tableta, computadora, portátil, o cualquier teléfono.

En cada sesión vamos a tener la oportunidad de explorar y compartir nuestras experiencias internas. Aprenderemos practicas cortas de mindfulness para construir a lo que los expertos llaman “Inmunidad mental” contra el estrés, ansiedad y pánico. También aprenderemos sobre “respiración consciente”, así como otras prácticas de atención, empatía y conexión como camino hacia el hoy y el futuro.

Nota: Antes de la sesión, asegúrate de colocarte en una posición cómoda y sin distracciones o ruidos cercanas. Al entrar, por favor pon en silencio tu dispositivo.

*Si lo deseas, puedes dejar tu cámara prendida, recuerda que la verán el resto de personas que asistan a la sesión.

Cuando:

Las sesiones serán todos los Viernes hasta nuevo aviso.

Horario:

2:30pm- 3:15pm (English)

3:15pm- 4:00pm (Spanish)

**Cada sesión durara 45 minutos*

Acceso por internet:

<https://miami.zoom.us/j/893795349>

Contraseña: Mindbody

Acceso por via telefonica:

1. Llama a: +1 (646) 558 8656

2. Se pedirá en ingles el “Meeting ID” y marca 893795349#

Who can Attend:

Participantes con lesión medular, cuidadores y familiares, Empleados del Miami Project, estudiantes y voluntarios