

Estimados Colegiados:

La Comisión de Formación de nuestro Colegio os anuncia una **Charla presencial sobre el Mindfulness**: qué es, para qué sirve y qué beneficios ofrece.

La charla tendrá lugar el martes 21 de febrero a las 18:00h en la sede de Avda. de Málaga de nuestro Colegio.

Inscripción gratuita hasta completar aforo.

En ella se hablará sobre qué es el Mindfulness, tan en actualidad en estos momentos, si es igual o no que la Meditación, en qué consisten estas disciplinas y cuáles son los beneficios que su práctica nos aporta.

Haremos un análisis de por qué en la actualidad está aumentando su práctica, por las especiales circunstancias que rodean la vida moderna y sus efectos perjudiciales que provoca en nuestra salud, para los cuales hay muy sólidas y asentadas evidencias científicas de los beneficios que al respecto aportan. Se explicará también el origen y evolución de estas prácticas, cuál es su objetivo esencial, y cómo ha desembocado hacia el actual Curso tipo sobre Mindfulness dirigido a la reducción del estrés y al bienestar personal que hoy se ofrece y que está muy desarrollado y testado científicamente, explicando su contenido. Se hará especial hincapié en los beneficios que la práctica del Mindfulness y meditación aporta sobre nuestra salud física y mental, así como respecto a un proceso de crecimiento, introspección y desarrollo personal.

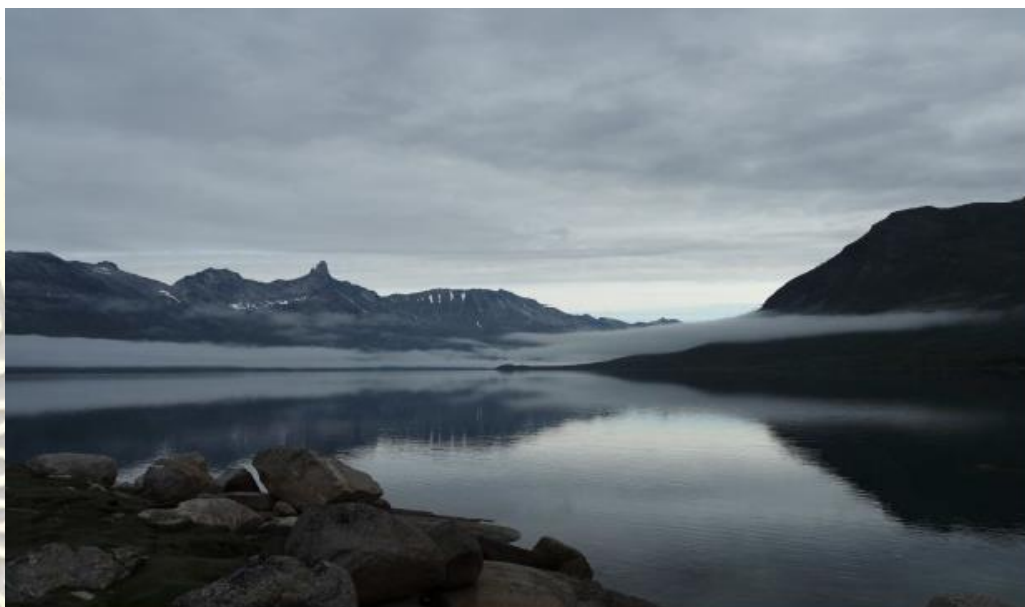
Duración: una hora y media aproximada, con preguntas y resolución de dudas o aclaraciones al final incluidas.

Quién la imparte: Alvaro Benot Rodríguez

CURRÍCULUM de Alvaro Benot Rodríguez: abogado y asesor fiscal, practicante de yoga y meditación desde 2003, Profesor Titulado de Yoga por la Federación Nacional Sadhana (inscrita en la Unión Europea de Yoga) Curso 2007 a 2011, especialista en Yoga terapéutico, Curso 2012-2013, con la Escuela Pranamanyoga, y Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza (curso 2018 a 2020).

Página web: [www.nibbanameditacion.com](http://www.nibbanameditacion.com)





## Mindfulness y Meditación: qué es y para qué nos sirve.

21 de Febrero. 18:00h  
Ilustre Colegio de Procuradores de Sevilla  
Avda. de Málaga nº 6

En la charla que proponemos se analizará si es lo mismo la Meditación y el Mindfulness, en qué consisten dichas disciplinas, y cuáles son los beneficios que su práctica nos aporta.

Se explicará especialmente el contenido de un Curso sobre Mindfulness y sus efectos en la reducción del estrés y el bienestar personal.

**Ponente: ALVARO BENOT RODRIGUEZ**

Máster en Mindfulness por la  
Universidad de Zaragoza

Profesor titulado por la Unión  
Europea de Yoga



M. 629 013 412  
[www.nibbanameditacion.com](http://www.nibbanameditacion.com)


Ilustre Colegio de Procuradores de Sevilla [www.icpse.es](http://www.icpse.es)

Síguenos en Redes Sociales para mantenerte informado

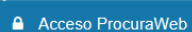


## PARA INSCRIBIRSE SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS COMO EN JORNADAS ANTERIORES:

### INSCRIPCIONES ONLINE JORNADAS ICPSE:

La inscripción se realizará siempre de forma online a través de  en nuestra página web, debiendo seguir los siguientes pasos:

- Acceder a través de la página web del Colegio [www.icpse.es](http://www.icpse.es) y pinchar sobre





- Una vez dentro del módulo ProcuraWeb de la página del Colegio, tendrás que identificarte como Procurador, utilizando el usuario y clave asignados a cada Procurador (caso de no recordarla, puedes ponerte en contacto con Secretaría del Colegio) o en su caso, identificarte con tu certificado digital.



- Tras identificarnos, solo tenemos que pinchar en el menú lateral sobre la opción **JORNADAS**, *movernos por el calendario* y seleccionar la Jornada a la que nos queramos inscribir, para lo cual solo tenemos que entrar en el curso o jornada que nos interese y pinchar sobre el botón **INSCRIBIR**

fe	lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
1							
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Fechas	Tipo	Titulo	Lugar
16/05/2022	Conferencia	CONFERENCIA SOBRE EL VIGENTE ARANCEL DE DERECHOS DE LOS PROCURADORES Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA.	Por determinar

Total Horas	Importe Inscripción	Total Plazas	Plazas Libres
2	0,00	100	100

Un cordial saludo,  
La Comisión de Formación del Iltre. Colegio de Procuradores de Sevilla

