

## Requisitos necesarios para el acceso

- Asistencia a la Sesión de Presentación y/o entrevista personal.
- Asistencia puntual a las sesiones programadas.
- Respeto y confidencialidad con el grupo.
- Actitud participativa en el grupo y en los ejercicios que se propongan.
- Realización de las Prácticas formales (específicas) y tareas para casa, entre las sesiones. Disponer para ello de unos 60 min. al día, 6 días a la semana.
- Aplicación de las Prácticas informales externas (en el contexto de la vida cotidiana).

### Beneficios que aporta el aprendizaje de las habilidades del Programa.

- *Mejor salud física. Aumento de la vitalidad.*
- *Aumento de la capacidad de Autoobservación, mayor Autoconsciencia, y mejor distinción entre el nivel identidad (yo) y los niveles cognitivos (pensamientos), emocionales, sensoriales (sensaciones) y conductuales (acciones y comportamientos).*
- *Mayor calma y ecuanimidad.*
- *Aumento de la tolerancia y resistencia a los agentes estresores, externos o internos.*
- *Mayor Autocontrol y capacidad de manejo de la atención, disminuyendo el poder que ejercen los patrones de pensamiento rumiativos y obsesivos, que llevan a la ansiedad, la preocupación y la depresión. Por tanto, mayor libertad.*
- *Aumento de la eficiencia personal en las distintas áreas de la vida.*
- *Disponibilidad de mejores recursos de comunicación en las relaciones interpersonales.*
- *Mayor apertura, capacidad de aprendizaje y disfrute de las distintas experiencias de la vida.*

## Imparte.



### Dr. Rafael Santamaría.

Director de ALAYA CLINICA  
Ldo. en Medicina por la Univ. De Alicante.  
Especialista universitario en Hipnosis Clínica.  
Experto Universitario en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud.  
Médico Homeópata. Acreditado en Terapias Médicas No Convencionales, por el Ilte. Col. Oficial de Médicos

de Alicante.  
Profesor de Yoga. Diplomado en Ayurveda.  
Miembro de la Asociación Española de Mindfulness y de la Federación Española de Médicos Homeópatas.

## FECHAS Y HORARIOS

### Modalidad semanal

#### Sesión de Presentación.

**Viernes, 16 enero de 20.15 a 21.45 h.**  
en PRANA. ESCUELA DE YOGA.

#### Sesión Inicial.

**Lunes, 2 feb. de 18.30 a 22.00 h**

#### Sesiones semanales 2 a 8.

**Lunes, de 19.15 a 21.45 h**  
**2, 16, 23, Feb./ 2, 9, 16, 23, Mar.**

#### Sesión Final

**Domingo 29 Mar. 17 a 21.30 h**  
**ó Lunes 30 Mar. 17 a 21.30 h**

## COSTE DEL PROGRAMA

### MODULO PRINCIPAL GRUPAL:

**375 € por persona\***

**\*10% de descuento a parejas y familiares directos, parados y jubilados**

### MODULO COMPLEMENTARIO

#### INDIVIDUAL (OPCIONAL):

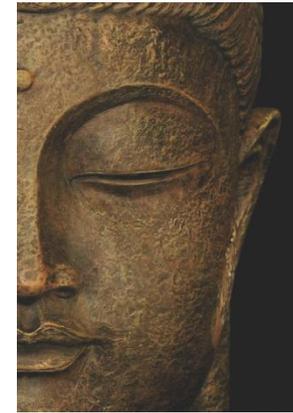
**50 € por sesión\*/125 € por 3 sesiones\***

*\*En ningún Módulo están incluidos los posibles suplementos nutricionales.*

## RESERVAS E INSCRIPCIONES

[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)

**Plazas Limitadas**



## PROGRAMAS INTEGRATIVOS de SALUD

## Reducción del ESTRÉS ANSIEDAD y Trastornos PSICOSOMATICOS

Un Programa de

## MEDICINA MENTE - CUERPO

para mejorar la

## SALUD MENTAL y FISICA

Desarrollando la Atención Plena

y

despertando la Inteligencia del Cuerpo

## Presentación

**Viernes, 16 enero 2015**  
**20.15-21.45 h**

**PRANA ESCUELA DE YOGA**  
**c/ Segura, 21**

**Entrada libre**  
*Previa reserva de plaza*  
**965 21 72 79**  
**639 52 09 52**  
[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)

## Organiza



**PRANA Escuela de Yoga**  
C/ Poeta Quintana, 55. 1º D. 03004 - ALICANTE  
965 217279 - 639 620952  
[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)  
[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)



c/ Médico Pascual Pérez, 25. 1º.  
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87  
[info@alayaclinica.com](mailto:info@alayaclinica.com)  
[www.alayaclinica.com](http://www.alayaclinica.com)

## ¿Qué es el Estrés?



La “**respuesta de estrés**” pone en marcha recursos fisiológicos y psicológicos, para poder afrontar con éxito, una situación real (externa) o imaginaria (interna), que es percibida como amenazante. Sin embargo, dado que movilizan una gran cantidad de reacciones y procesos fisiológicos, producen una sobreactivación de todo el organismo con el consiguiente desgaste del mismo. Cuando la “**respuesta de estrés**” se produce de forma **intensa, frecuente o duradera**, da lugar a un agotamiento de los mecanismos fisiológicos de homeostasis, apareciendo entonces los **trastornos por estrés o alteraciones psicósomáticas**.

### Trastornos asociados a la respuesta de estrés.

- **Enfermedades cardiovasculares:** hipertensión, cardiopatías, colesterol...
- **Enfermedades metabólicas y endocrinas:** diabetes, síndrome metabólico, trastornos tiroideos, síndrome premenstrual...
- **Enfermedades inmunes y autoinmunes:** alergias, asma, enfermedad inflamatoria del intestino, psoriasis, cáncer...
- **Enfermedades Gastrointestinales:** gastritis, úlceras, dispepsia, intestino irritable...
- **Enfermedades neurológicas:** migrañas, neuralgias, polineuritis, dolor crónico...
- **Enfermedades psicológicas y psicósomáticas:** trastornos de ansiedad, depresión, síndromes de estrés...
- **Trastornos musculoesqueléticos:** lumbalgia, fibromialgia, fatiga crónica...

## Programas Integrativos de Salud

Las últimas décadas han supuesto un gran avance en el conocimiento del cerebro y su relación con los procesos psicológicos y orgánicos. Ello ha dado origen a un auge sin precedentes en el campo de las neurociencias. Entre ellas se encuentra una ciencia integradora, la **psico-neuro-inmuno-endocrinología (PNIE)** que aporta la evidencia científica de cómo funcionan las diferentes prácticas englobadas en la **Medicina Mente Cuerpo**.

En este sentido se dispone de una gran investigación en el campo de las **técnicas atencionales (meditativas)** y como éstas afectan a los procesos fisiológicos y psicológicos. Las técnicas psicósomáticas del **Yoga** y en especial la **Meditación Trascendental**, tienen un efecto drástico en la reducción de los efectos fisiológicos del estrés, y su estudio y aplicación ha recibido importantes subvenciones del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos y numerosas menciones en revistas científicas especializadas. Por otro lado, las técnicas de **Mindfulness**, han cobrado especial relevancia en el campo de la psicoterapia, en las llamadas **Terapias de tercera generación**, para el abordaje de diversos trastornos psicológicos, y forman parte del currículo de importantes y prestigiosas universidades como la de Massachusetts, Oxford, Harvard, Bangor...

Los Sistemas Médicos Tradicionales, como el **Ayurveda**, son verdaderos sistemas holísticos de salud y nos aportan un cuerpo de conocimiento teórico-práctico, valiosísimo para equilibrar el binomio mente – cuerpo, reconectándolo y unificándolo con su fuente, la **Conciencia**.

Los **Programas Integrativos de Salud** de **Alaya Clínica**, utilizan estos enfoques tradicionales y modernos, filosóficos y científicos, para **restablecer la salud de la mente y del cuerpo**.

## El Programa de Reducción del Estrés...

El Programa enseña **habilidades de afrontamiento del estrés**, en 2 niveles fundamentales:

**1. Nivel Central**, que constituye el **eje primordial** del Programa, y que permite aprender y desarrollar **estrategias de manejo**

**de la atención (habilidades meditativas)**.

**2. Nivel Periférico**. Que incluye **estrategias de regulación** de cada uno de los elementos que se abordan durante el Programa: **alimentación, cuerpo, respiración, emoción, pensamiento, actitud, relaciones...**

Se parte a sí mismo de un **enfoque ascendente, somato-psíquico**, actuando en una primera fase en el nivel del **cuerpo y la vitalidad**, mediante la regulación de la alimentación, el cuerpo y la energía vital. La **optimización de la fisiología** y en especial del **sistema digestivo**, mejora la influencia que el sistema nervioso intestinal y visceral ejerce sobre el cerebro, y crea un fundamento sólido para la implementación efectiva, en las fases posteriores del Programa, de **estrategias atencionales (meditativas) y de regulación, mas avanzadas, a nivel emocional, cognitivo y relacional**.

## Estructura y metodología

El Programa es fundamentalmente **práctico y experiencial**. Se aporta además la **documentación teórico-práctica** necesaria para el aprendizaje de todas las habilidades.

El Programa se desarrolla de la siguiente forma:

**I. SESIÓN INTRODUCTORIA DE PRESENTACIÓN** de 1,5 h. que aporta información relevante sobre la relación entre la **salud**, el **estrés** y las **prácticas Meditativas**, al tiempo que elabora los detalles del Programa. Es una Sesión informativa de **libre acceso y sin compromiso de continuidad**.

**II. MÓDULO PRINCIPAL, verdadero núcleo del Programa**, y que se imparte **en una de las 2 modalidades** siguientes:

1. **INTENSIVA, 3 encuentros de 1 día completo (8 horas y media), cada 15 días**. En cada encuentro se desarrollan los contenidos de 3 sesiones semanales.
2. **SEMANAL, 9 encuentros semanales**. La **primera Sesión** tiene una duración de 3,5 h. Las **Sesiones 2 a 8**, 2,5 h. Y la **Sesión 9**, la última, 4,5 h.

**III. MÓDULO COMPLEMENTARIO totalmente OPCIONAL**, y que consiste en **1, 2 ó 3 sesiones individuales**. Con ello se pretende atender de manera precisa las necesidades individuales de los participantes que así lo requieran y soliciten, a través de la **individualización** de las estrategias **psico-educativas y terapéuticas** del Programa. Todo ello permite una **mejoría más profunda y rápida** del **estado físico y psíquico** del participante y un mejor aprovechamiento del **Módulo Principal Grupal**.

**El progreso terapéutico depende de la conciencia; de hecho, el intento de ser más consciente es la terapia.**

Edward Whitmont

