

EL CURSO DE MEDITACIÓN DINÁMICA PROPUESTO POR EL CENTRO ASOCIADO A LA UNED DE BAZA SE REALIZA CON UNA EXCELENTE ACOGIDA

Como reza el titular, se ha realizado en el Salón de Actos del Plan Integral “Las Cuevas” de Baza el Curso “*Meditación Dinámica y Manejo del Estrés*” propuesto por el Centro Bastetano asociado a la UNED.

El curso se ha llevado a cabo desde este pasado viernes 26 de abril hasta este domingo 28 de abril con un total de 25 horas lectivas divididas en 5 sesiones de trabajo donde los participantes han adquirido una formación específica en intervención en trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad.

Es de reseñar que el Curso “*Meditación Dinámica y Manejo del Estrés*” ha sido dirigido e impartido por Blanca Mas Hesse (Doctora, Profesora Titular de la Facultad de Psicología de la UNED), y Rosa Furio I Cortina (Maestra de Meditación Dinámica, CFQ).



Por otra parte, la coordinación del Curso *“Meditación Dinámica en el manejo del estrés”* ha sido realizada por Juan Manuel Guiote (Profesor-Tutor de Psicología) y Josefa Martínez Talavera (Profesora-Tutora de Psicología).

El curso se ha realizado de manera presencial, con la realización de talleres experienciales para un mejor aprovechamiento de éste. De esta forma, la meditación dinámica tiene como objetivo final que a través de unos movimientos concretos la persona se relaje y consiga una unión y calma entre mente y cuerpo, donde las tensiones se diluyan y se consiga una mayor calidad de vida.

Por tanto, en las sesiones se ha trabajado tanto a nivel psíquico como a nivel físico. Para resumir de una manera concisa esta experiencia del Curso *“Meditación Dinámica y Manejo del Estrés”* las ponentes aludieron a la frase de Lie-Tse, *“Ante una mente en calma todo el Universo se rinde”*.

Del mismo modo, y según declaraciones tanto de Blanca Mas Hesse (Directora del Curso) como de Rosa Furio I Cortina (Maestra del Curso) la realización de estas jornadas ha sido enriquecedora en un doble sentido, tanto de los alumnos, con una participación y resultados totalmente envidiables, y también repercutiendo en sentido inverso, ya que el curso, de la misma manera, ha sido una experiencia totalmente satisfactoria y enriquecedora tanto para la directora como para la maestra del Curso por la participación y entrega de los asistentes.

