

I Jornadas de Puertas Abiertas en Alicante: 'Salud y Bienestar Cuerpo y Mente'

Los días 8 y 9 de julio, la Policlínica Isana, celebra la primera jornada de puertas abiertas: "Salud y Bienestar Cuerpo y Mente".

Isana es un centro que no solo ofrece una amplia variedad de servicios, especialidades médicas y sanitarias, sino que también tiene disponibles terapias dedicadas al cuerpo y la mente.

La jornada de puertas abiertas dará comienzo este sábado a las 9:30 AM con el taller "Pilates para embarazadas" y terminará a las 19:30 PM con el taller "Meditación Mindfulness" impartido por Natalia Martínez, profesora de Mindfulness por la Universidad de Oxford y por Mindful Academy.

Natalia coordina y dirige cursos y talleres de Mindfulness en su web Meditación-Mindfulness.com, se pueden ver los próximos eventos. Estos cursos tienen como objetivo introducir a los asistentes en esta técnica de concentración mental cuyos orígenes residen en la religión budista. No obstante, fue John Kabat - Zin, Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets quien impulsó esta técnica en Occidente en el año 1970.

Así mismo, conviene subrayar que diversos estudios científicos demuestran que el Mindfulness reduce la ansiedad y mejora la concentración, la memoria, el humor, la autoestima, el sueño y la salud de la personas.

Por otro lado, la revista Forbes expresa en su artículo sobre gestión del talento y mindfulness "It's all in your mind" que es precisamente en la mejora de las habilidades de personas con funciones directivas donde el Mindfulness tiene más cabida. Esto se debe a que esta técnica ayuda a gestionar la toma de decisiones fortaleciendo la inteligencia emocional. De ahí que Colegios y Empresas tan punteras como Apple, Google, Nike, eBay, Twitter y General Mills entre otras muchas, están empezando a implementar el mindfulness dentro de sus estructuras organizacionales con el objetivo de mejorar el rendimiento de empleados y directivos.

Datos de contacto:

Meditación Mindfulness

Nota de prensa publicada en: [Alicante](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#)