

***Mindfulness* en el Museo Santa Clara:  
Contemplar el arte de manera consciente**



- El Museo Santa Clara te invita a participar de un taller en el que podrás descubrir nuevas formas de contemplar el arte despertando la consciencia del momento presente a través de la práctica de *Mindfulness*.
- *Mindfulness* o ‘atención plena’, según su traducción más frecuente, significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad, aceptación y sin omitir juicios.
- El Taller de *Mindfulness* se llevará a cabo los sábados 27 de julio, 3, 10 y 17 de agosto, de 10:00 a.m. a 12:00 m. El taller tendrá lugar en el Museo Santa Clara, Carrera 8 # 8-91, Bogotá.
- Las cuatro sesiones del taller tendrán un costo total de \$40 000 COP.

La práctica del *Mindfulness* se articuló a procesos de la medicina y la psicología de Occidente gracias al trabajo de Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, en Estados Unidos. Kabat-Zinn introdujo la práctica a Occidente con sus pacientes del Programa de Reducción de Estrés para tratar problemas de dolor crónico, síntomas asociados al estrés, depresión y ansiedad. Este programa se ha convertido en el modelo de intervención más destacado y estudiado en la Medicina Mente-Cuerpo desde 1980.

En el Museo Santa Clara se ofrece un lugar particular para la práctica del *Mindfulness*, ya que este espacio invita a la contemplación, a estar presentes sin tiempo, sin afán y sin juicios ni pretensiones mientras se admira una obra de arte. El taller se enfocará en un ejercicio de observación, en donde formas, colores y detalles nos abrirán la mente a nuevas maneras de disfrutar e interpretar cada obra y las historias que ellas guardan.



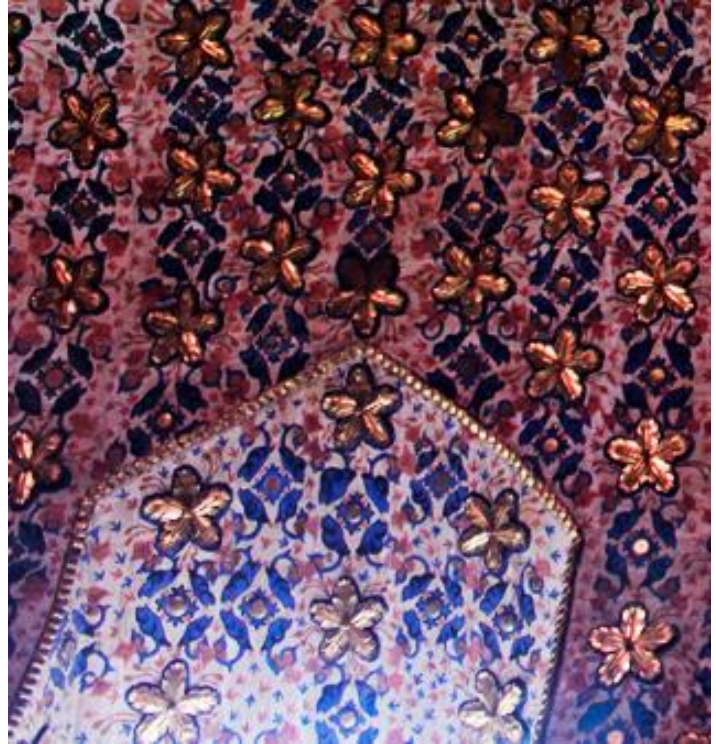
Este taller es una propuesta para salir de la rutina y dedicarte un espacio a ti mismo. El silencio, la respiración, la atención y la introspección son acciones que ayudan a calmar la mente y a relajarse para poder conocerse mejor.

**Beneficios de las prácticas de *Mindfulness*:**

[Estudios científicos recientes](#) han relacionado la práctica del *Mindfulness* con una mejoría en la concentración, reducción del estrés, la ansiedad, el insomnio, la depresión y el sentimiento de soledad. También ayuda a mejorar el sistema inmunológico, prevenir enfermedades y a reducir la presión arterial. *Mindfulness* también fomenta la claridad mental, mejora la resiliencia emocional, aumenta la autocompasión, mejora la memoria a corto plazo, reprograma el cerebro para el bienestar, mejora el funcionamiento ejecutivo y la flexibilidad cognitiva.

### Información adicional:

1. **Inversión:** \$40 000 COP en la cuenta corriente No. 005-50093-9 del Banco Itaú, a nombre de la Fundación Arteria.
2. **Formalización de la inscripción:** escanear la consignación y enviarla indicando nombre del participante(s), número de cédula y teléfono(s) de contacto a **[museocolonial@mincultura.gov.co](mailto:museocolonial@mincultura.gov.co)**, **hasta el 19 de julio de 2019**. Si no se envía la información al correo electrónico en las fechas señaladas, la inscripción no será válida.



### Datos de contacto

#### Museo Santa Clara

Carrera 8 # 8-91, Bogotá D.C., Colombia

Teléfono: 337 67 62

[museocolonial@mincultura.gov.co](mailto:museocolonial@mincultura.gov.co)

[www.museocolonial.gov.co](http://www.museocolonial.gov.co)

#### Juan Camilo Cárdenas

Área de divulgación y prensa

Museo Colonial y Museo Santa Clara

Teléfono: 342 41 00 ext. 1685

[jcardenasu@mincultura.gov.co](mailto:jcardenasu@mincultura.gov.co)

