

PRESENTACION

El mercado actual demanda a los profesionales de la actividad física que den un paso mas hacia la conexión

MENTE-CUERPO

La aparición de actividades con el prefijo "mindful": mindful Running o Mindful Thai Boxing está en pleno auge. Grandes empresas como Google han incorporado a su cultura prácticas enfocadas a acceder a estados alterados de conciencia (ASC)* para incrementar la capacidad de aprendizaje, la creatividad y reducir hasta un 200% el estrés de sus empleados.

¿Es una casualidad que las organizaciones más influyentes del planeta estén utilizando estas prácticas y que la demanda comercial este creciendo de manera exponencial? **¿Cómo de preparado estas para afrontar esa demanda?**

En las últimas dos décadas, los avances en neurociencia han evidenciado, algo que nosotros ya intuimos hace mucho tiempo: la relación entre ejercicio físico, neuroplasticidad y bienestar físico y emocional.

Sin duda es un momento clave en la evolución de la actividad física y sus profesionales. Tanto si ya estás involucrado en este tipo de prácticas como si solo tienes curiosidad por saber más, en este seminario de dos días, podrás:

* Entendemos por **Estados Alterados de Conciencia (ASC)**, aquellas experiencias atípicas que se caracterizan por un cambio drástico en nuestra percepción y que como resultado modifican de manera profunda nuestros procesos de pensamiento y/o comportamiento, generando un salto cualitativo en nuestros modelos de entendimiento.

PROGRAMA

JUEVES
28
FEB
2019

(De 17:00 a 21:00 horas)
4 HORAS

¿Qué entendemos por estados alterado de conciencia (ASC)?

Principios neurofisiológicos que determinan que actividades físicas facilitan ASC.

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

ASC y ejercicio de resistencia muscular.

ASC y ejercicio aeróbico.

ASC y ejercicio en apnea.

ASC y gestos de repetición.

VIERNES
01
MAR
2019

(De 15:00 a 19:00 horas)
4 HORAS

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

ASC y ejercicio de coordinación y reflejos

NOTA: Debido a la existencia de actividad práctica en ambas sesiones, los asistentes deberán asistir en ropa deportiva. Se proporcionará material escrito complementario a los asistentes

PROFESORADO



DR. JORGE CRECIS

Licenciado en Cc. de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid y Doctor en Performance por la Universidad de Goldsmiths, London.

Profesor titular de danza y performance studies en la London Contemporary Dance School (The Place), University of Kent, entre el 2008 y el 2012.

Profesor invitado en distintas universidades y centros profesionales de formación en Danza, entre ellas: Balletto di Roma (Italy) Beijing Dance Academy (China), Roger Williams University (EEUU), SEAD (Austria), University of Malta (Malta).

Coach en compañías como Akram Khan (UK), Carlos Acosta (Cuba), DV8 (UK), Paul McCartney, Rambert (UK), etc.

Coreógrafo invitado en compañías como Acosta Danza, Scottish Dance Theatre, Beijing 9 Contemporary Dance Theatre.

Fundador OWL Training para trabajar con empresas del sector privado, aplicando los resultados de su investigación doctoral en estados alterados de conciencia a través de la actividad física para aumentar la creatividad, la productividad, la empatía y el trabajo cooperativo.

INSCRIPCIÓN

La preinscripción a este curso comenzará siempre contestado el interesado este sencillo cuestionario (antes del 15 de Febrero de 2019):

<https://goo.gl/forms/LpNq3iPqCAzEATYB3>

Tras recibir confirmación de la realización del curso a partir del 14 de Enero, deberás proceder a ingresar la cantidad de inscripción al curso. (Ver apartado "FORMA DE PAGO")

IMPORTANTE

La inscripción al curso sólo será oficial cuando se reciba copia del justificante del ingreso en el correo isakinef@gmail.com

PRECIOS

Preinscritos antes del 12/1/19 Preinscritos tras del 12/1/19

Público en General **60 €** **85 €**

Alumnos de INEF **50 €** **60 €**

Profesores INEF **Gratis** **60 €**

El límite del pago del curso será el 10 de Febrero. No se admitirán inscripciones el día del comienzo del curso. Número máximo de plazas: 30 alumnos, por riguroso orden de preinscripción. Si el 10 de Febrero no se han pagado al menos 10 cuotas de inscripción el curso podría ser cancelado y se devolverían las cuotas de inscripción.

LUGAR



Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de Madrid (Aula por determinar)

C/Martín Fierro, nº7 - Ciudad Universitaria

FORMA DE PAGO

Mediante transferencia bancaria en la cuenta

ES83 0182 2370 42 0012998933 (BBVA)
SWIFT: BBVAESMMXXX

y envío posterior de una copia del ingreso al email: isakinef@gmail.com

IMPORTANTE

IMPORTANTE: El ingreso deberá ser individual con esta información:

Ordenante: Nombre, apellidos del alumno.

Beneficiario: FUNDACIÓN UPM.

Concepto: Nombre + FULLNESS (Ejemplo: Manuel Sillero FULLNESS).

FULLNESS

Actividad física, mindfulness, movimiento y estados alterados de conciencia (ASC)

Aprende a diseñar tus propias actividades o modificar ejercicios tradicionales para entrenar el flow

Experimenta en primera persona un amplio rango de ASC

Conoce más sobre cuál es el presente y el futuro para afrontar este mercado laboral en plena expansión

Fecha: **28 de febrero y 1 de Marzo**
Lugar: **Fac. de CC. de la Act. Física y del Deporte (INEF Madrid)**



Más Información: Manuel Sillero **687 044 034**