**- Programas de Mindfulness**
Mindfulness significa atenção plena. É estar verdadeiramente presente em todos os acontecimentos da vida; é contemplar experiências, sem julgamentos, simplesmente aceitando o momento presente. A prática tem sido utilizada como parte de alguns protocolos terapêuticos, para auxiliar pessoas que manifestam sintomas de depressão, ansiedade, dores, doenças crônicas, contribuindo, inclusive, na redução do estresse.

Segundo as pesquisas científicas recentes, ao introduzirmos Mindfulness no dia a dia, aumentamos a atividade de uma área cerebral conhecida como córtex pré-frontal, que está associado aos processos de atenção, concentração, raciocínio, planejamentos complexos e tomada de decisões.

A prática tem beneficiado seus praticantes com um aumento considerável no foco e concentração desta área. As experiências de paz e tranquilidade, experimentadas no estado de presença, despertam em nós a tolerância, a generosidade e a compassividade , conosco, com o outro e com todos os seres. Durante as práticas prestamos atenção às sensações do corpo enquanto deitados ou caminhando e na respiração enquanto sentados, em silêncio. O formato mais comum desta prática é o programa de oito semanas, que é realizado geralmente em grupos, com encontros semanais, onde cada um dura, em média, duas horas. São práticas variadas, onde o participante, por meio da experiência pessoal e, na troca de experiências com as outras pessoas do grupo, vão introduzindo, gradativamente, Mindfulness na sua rotina diária.