

# Programa descubriendo Mindfulness

## Basado en el método MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)

Un curso experiencial de Mindfulness para personas que desean iniciarse en la práctica del Mindfulness y aprender las bases de la meditación.

Mindfulness es **llevar la atención al momento presente**, instante tras instante, suspendiendo los juicios, con aceptación, apertura y curiosidad.

La naturaleza de la mente es la de vagar de un tema a otro. Pasamos casi la mitad del tiempo pensando en cosas del pasado o proyectándonos en el futuro. Pero el único momento en que podemos actuar, y sobretodo, ser felices, es el momento presente.

En vez de preocuparnos por aquello que ya pasó, o por lo que puede llegar a pasar en el futuro, Mindfulness nos enseña a anclarnos en el momento presente y a **responder de manera más adecuada y positiva a lo que está sucediendo**.

Este programa se compone de **5 sesiones de 3 horas**, en las que se abordarán los siguientes temas:

- Las bases del Mindfulness y la percepción de la realidad
- El poder de las emociones
- La reacción al estrés, y cómo responder a él en vez de reaccionar
- Comunicando con Mindfulness
- Mindfulness y la Gestión del tiempo

Se alternarán las explicaciones con momentos de diálogo en grupo y prácticas formales, que se podrán realizar después en casa con la ayuda de los audios.

### PRECIO del programa: 250 €-

Las inscripciones realizadas antes del 20 de mayo se beneficiarán de un precio reducido de **200 €**  
**El precio incluye el material didáctico del curso, y unos audios**

**INSCRIPCIONES** [cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto:cursos@mindfulnessconcorazon.com)



### Facilitarán el programa

**Sylvia Comas:** Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts desde 2011. Co-fundadora del **Instituto EsMindfulness y fundadora de Mindfulness con Corazón**. Instructora en formación del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

**Sonia Comas:** Ingeniera en Informática por la Universidad Politécnica de Cataluña, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) acreditada por la Universidad de Massachusetts desde 2013.

### FECHAS Y HORARIO

**Jueves tardes de 18h30 a 21h30**

27 de junio,  
4, 11, 18 y 25 de julio

### LUGAR

Espacio Gheos, Nápoles 216, esq. con Diagonal- Metros Verdaguer y Monumental

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 18 personas, y se asignarán por orden de solicitud. Para inscribirse es necesario realizar un pago de reserva de plaza de 80€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

**Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 20 de junio del 2019**

**Barcelona,  
JUEVES  
Tarde  
Junio- Julio  
2019**