

Programa de Mindfulness

Según el método MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)

Para aprender a disfrutar más de los pequeños momentos y a afrontar de manera más positiva y eficaz los desafíos de la vida cotidiana.

El **programa MBSR**, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus **efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés), en mejorar la salud, desarrollar capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.**

El objetivo es **practicar la Conciencia Plena** (Mindfulness):

- para "estar presente" en aquello que está ocurriendo,
- para aprender a vivir los cambios y los momentos difíciles con serenidad
- para darnos la oportunidad de afrontar conscientemente la ansiedad, el malestar, la enfermedad, la pérdida, el estrés y los desafíos de la vida en general.

Es un **programa experimental e interactivo** que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación, Movimientos Conscientes de tipo Yoga, además de explicaciones útiles sobre la percepción, las emociones, el estrés y el malestar. Las sesiones alternan ejercicios guiados, y diálogos en grupo sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones difíciles.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Que es Mindfulness o Plena presencia
- 2- La percepción de la realidad
- 3- El poder de las emociones
- 4- La reacción al estrés
- 5- Responder al estrés en vez de reaccionar
- 6- Comunicando con Mindfulness
- 7- Mindfulness y Gestión del tiempo
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

Este entrenamiento permite alcanzar una mayor comprensión de uno mismo y de la relación que se establece con la experiencia.

PRECIO del programa: 400 €-

Las inscripciones realizadas antes del 1 de septiembre se beneficiarán de un precio reducido de **350 €**

El precio incluye el material didáctico del curso y unos audios

INSCRIPCIONES cursos@mindfulnessconcorazon.com

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 100€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 2 de octubre del 2019



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 HORARIOS

Lunes tardes de 18h30 a 21h
7, 14, 21 y 28 de octubre,
4, 11, 18 y 25 de noviembre

Martes mañanas de 11h a 13h30
8, 15, 22 y 29 de octubre,
5, 12, 19 y 26 de noviembre

DIA DE PRÁCTICA

Sábado 16 de noviembre

TALLER DE PRESENTACIÓN- gratuito- requiere reservar plaza

Lunes 16 de septiembre, y lunes 30 de septiembre de 19h a 20h30

Martes 17 de septiembre, y Martes 1 de octubre de 12h a 13h30

LUGAR

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

Barcelona,
2 grupos:
LUNES Tarde
o
MARTES Mañana
Octubre y
Noviembre 2019