

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.

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

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
DIA DE PRÁCTICA INTENSIVA: El poder del silencio
- 7- Mindfulness y Gestión del tiempo
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

PRECIO del programa: 400 €-

El precio incluye el libro “Burbujas de paz, un pequeño libro de mindfulness para niños y no tan niños” de Sylvia Comas y unos audios de práctica guiada

Las inscripciones realizadas antes del 15 de marzo y que formalicen el pago completo de la matrícula antes de esa fecha se beneficiarán de un precio reducido de 350 €.

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 14 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: 21 de abril 2020



Facilitará 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 y con amplia experiencia facilitando intervenciones de Mindfulness y realizando formación profesional a instructores de MBSR.

Co-fundadora del **Instituto EsMindfulness en 2014 y fundadora de Mindfulness con Corazón en 2018.** Instructora Acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

FECHAS Y HORARIOS

Lunes tardes de 18h30 a 21h

27 de abril

4,11,18 y 25 de mayo

8, 15 y 22 de junio

DIA DE PRÁCTICA

Sábado 13 de junio

TALLER DE PRESENTACIÓN- Gratuito- Requiere reservar plaza

Lunes 30 de marzo 2020 a las 19h

Lunes 20 de abril 2020 a las 19h

LUGAR

Espacio Gheos

Nápoles 216, esquina con Diagonal

BARCELONA,

LUNES
TARDES
ABRIL, MAYO y
JUNIO 2020