

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 material didáctico del curso y unos audios de práctica guiada

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 16 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: 20 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

Jueves tardes de 18h30 a 21h

7, 14, 21, 28 de mayo

4, 11, 18 y 25 de junio

DIA DE PRÁCTICA

Sábado 13 de junio

TALLER DE PRESENTACIÓN- Gratuito- Requiere reservar plaza

Jueves 19 de marzo 2020 a las 19h

LUGAR

Santa Engracia 33- Cerdanyola del Vallés

CERDANYOLA,

JUEVES
TARDES
MAYO y JUNIO
2020