

MINDFULNESS
con *corazón*

INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

Con el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Formación online con Zoom, 8 sesiones de 2h30 y un día de práctica intensiva

Para aprender a meditar y manejar el estrés y la ansiedad en estos momentos disruptivos de cambio y dificultad. Integrar Mindfulness y desarrollar resiliencia para manejar las secuelas del confinamiento y afrontar los cambios con serenidad. Formación con la metodología del programa MBSR, desarrollado por Jon Kabat Zinn en la Universidad de Massachusetts.

OTOÑO 2020- INICIO 21 DE SEPTIEMBRE

Grupos de tarde y de mañana

Lunes de 11h a 13h30

Lunes de 18h30 a 21h

21 y 28 de septiembre- 5, 19 y 26 de octubre-2, 9 y 16 de noviembre

Día de práctica intensiva: sábado 31 de octubre

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Que es Mindfulness o Plena presencia
- 2- La percepción de la realidad
- 3- Desarrollar conciencia emocional y manejar las emociones difíciles
- 4- La reacción al estrés
- 5- Responder al estrés en vez de reaccionar.
- 6- Aprender a cuidarse
- 7- Vivir conscientemente y conectar con lo que es importante
- 8- Integrar Mindfulness en la vida cotidiana

Los grupos serán de un máximo de 14 personas.

Es necesario un número mínimo de participantes para realizar el curso

SESIONES GRATUITAS DE PRESENTACIÓN

Lunes 7 de septiembre a las 12h

Lunes 14 de septiembre a las 19h- hay que reservar plaza en [cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto: cursos@mindfulnessconcorazon.com)

Precio: 285 €

Incluye audios de práctica y material didáctico

Fecha límite de inscripción: 15 de septiembre 2020

La inscripción requiere rellenar una ficha y efectuar el pago de la matrícula

Facilitará las sesiones:

Sylvia Comas Barrera

Fundadora de Mindfulness con Corazón.

Licenciada en ADE y MBA por Esade.

Instructora certificada de MBSR (Reducción de Estrés con Mindfulness) por la Universidad de Massachusetts y de MBCL (Vlida compasiva basada en Mindfulness).

Autora de "Burbujas de Paz, un pequeño libro de Mindfulness" (2016) y "Cuentos de Burbujas de Paz" (2018) ambos de Ed. Nube de Tinta.