

## 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-NUEVA FECHA DE INCIO 5 DE OCTUBRE

Grupos de tarde

Lunes de 18h30 a 21h

5, 19 y 26 de octubre-2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre

Día de práctica intensiva: sábado 21 de noviembre

#### 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

#### SESIÓN GRATUITA DE PRESENTACIÓN

Lunes 21 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.