

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 el estado de alarma y afrontar los cambios y las limitaciones con serenidad. Formación con la metodología del programa MBSR, desarrollado por Jon Kabat Zinn en la Universidad de Massachusetts.

INVIERNO 2021- INICIO 1 DE FEBRERO

Grupos de mañana y tarde

MARTES de 11h a 13h30

MARTES de 18h30 a 21h

1, 8, 15 y 22 de febrero, 1,8,15 y 22 de marzo

Día de práctica intensiva: sábado 13 de marzo

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
- DIA DE PRÁCTICA INTENSIVA
- 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

TALLERES " Qué es mindfulness y como se entrena con el programa MBSR en 8 semanas"

Martes 1 de Diciembre 2020 a las 12h y 19h

Martes 19 de enero 2021 a las 12h y 19h

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

Precio: 295 €

Incluye audios de práctica y material didáctico

Fecha límite de inscripción: 13 de enero 2021

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 desde 2012 y de MBCL (Vlida compasiva basada en Mindfulness). .Autora de "Burujas de Paz, un pequeño libro de Mindfulness" (2016) y "Cuentos de Burujas de Paz" (2018) ambos de Ed. Nube de Tinta.