



EDICIÓN PRIMAVERA 2021

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 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.

PRIMAVERA 2021-INICIO 4 DE MAYO

Grupo de mañanas

MARTES de 11H A 13H30

4,11,18 y 25 mayo, 1,8,15 y 22 de junio

Día de práctica intensiva: sábado 12 de junio

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

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

Martes 13 de abril 2021 de 11h a 13h

Este taller tiene un precio de 20€ que se deducirá de la matrícula del curso en caso de realizar el programa después.

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

PRECIO: 295 € (Incluye audios de práctica y material didáctico)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 23 de abril 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 (Vida 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.