



EDICIÓN INVIERNO 2022

INICIACIÓN A MINDFULNESS

Con el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Formación PRESENCIAL, 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 afrontar los cambios y las emociones difíciles con serenidad. Formación con la metodología del programa MBSR, desarrollado por Jon Kabat Zinn en la Universidad de Massachusetts.

INVIERNO 2022- INICIO 2 de febrero

Grupo de tardes

Miércoles, de 18h30 a 21h

2,9,16 y 23 de febrero- 2,9,16 y 23 de marzo

Día de práctica intensiva de 10h a 18h: sábado 12 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

EL grupo será de un máximo de 12 personas y se requiere un número mínimo de participantes.

LUGAR: OAN-Centro de psicoterapia somática y relacional

Av..Diagonal 427,1º2º- junto Tuset

MINDFULNESS
con corazón

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

Miércoles 19 de enero, de 19h a 20h30

Este taller tiene un precio de 20€ que se deducirá de la matrícula del curso en caso de realizar el programa después. Asistencia recomendada para cualquier persona interesada en iniciarse en Mindfulness

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

PRECIO: 400 € (Incluye libro, audios de práctica, plan de entrenamiento y material didáctico)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 23 de enero 2022

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.