



EDICIÓN OTOÑO 2022

MINDFULNESS
con corazón

VIDA COMPASIVA basada en Mindfulness

Programa MBCL-Formación PRESENCIAL, 9 sesiones de 2h30

Un programa de profundización en mindfulness centrado en la práctica de la amabilidad y la (auto)compasión para aquellas personas que ya han realizado un programa de iniciación a mindfulness (MBSR, MBCT, Respira Vida u otro) y quieren explorar en grupo como permanecer presentes ante el dolor y la dificultad.

Una oportunidad de indagar como podemos disminuir la auto-exigencia y manejar con ecuanimidad, de manera positiva y con el corazón abierto el estrés, las pérdidas y el sufrimiento inherentes a la vida humana. Especialmente adecuado para profesionales de la ayuda a las personas.

MIÉRCOLES, INICIO 5 de octubre 2022:

Grupo de tarde, de 18h30 a 21h- Sesiones quincenales

5 y 19 de octubre; 2, 16 y 30 de noviembre; 14 de diciembre

11 y 25 de enero

8 de febrero

La sesión del 14 de diciembre será de 3h y será de práctica intensiva

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Mindfulness y los 3 sistemas de regulación emocional
2. La amabilidad y la auto-compasión
3. Identificando y desenredando los deseos y los patrones internos
4. El modo compasivo: la importancia de encarnar
5. Uno mismo y los otros: extendiendo el círculo de la compasión
6. Cultivando felicidad: el perdón
7. La compasión y la sabiduría en la vida cotidiana
8. Viviendo con el corazón abierto

INSCRIPCIÓN: cursos@mindfulnessconcorazon.com

Los grupos serán de un máximo de 12 personas.

Es necesario un número mínimo de participantes para realizar el curso

PRECIO: 495 €

Incluye audios de práctica y material didáctico

Precio reducido 450 € hasta el 31 de agosto

LUGAR: OAN-Centro de psicoterapia somática y relacional

Av. Diagonal 427,1º2º- junto Enrique Granados

Fecha límite de inscripción: 20 de septiembre

La inscripción requiere rellenar la ficha y efectuar como mínimo un pago de reserva de la matrícula de 100€

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 (Vida 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.