



**EDICIÓN OTOÑO 2023**

## **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.**

**OTOÑO 2023-INICIO 3 DE OCTUBRE**

**Grupo de tardes- Martes, de 18h30 a 21h**

3,10,17,24 Y 31 de octubre

7,14 y 21 de noviembre

Día de práctica intensiva de 10h a 18h: 11 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

**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 Enrique Granados

**MINDFULNESS**  
*con corazón*

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

**Martes 19 de septiembre, de 19h a 20h30—PRESENCIAL**

**Martes 26 de septiembre. De 19h a 20h30- ONLINE con Zoom**

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](mailto:cursos@mindfulnessconcorazon.com)**

**Fecha límite de inscripción: 26 de septiembre**

La inscripción requiere rellenar una ficha y efectuar un pago de reserva de la matrícula

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

**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.