



EDICIÓN PRIMAVERA 2024

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.

PRIMAVERA 2024-INICIO 30 de abril

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

30 de abril; 7,14,21, y 28 de mayo

4,11 y 18 de junio

Día de práctica intensiva de 10h a 18h: domingo 9 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

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 16 de abril, de 19h a 20h30—PRESENCIAL

Martes 23 de abril 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

Fecha límite de inscripción: 21 de abril

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

PRECIO: 400 € (Incluye libro, audios de práctica, 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 Univ. de Massachusetts desde 2012 y de MBCL (Vlida compasiva basada en Mindfulness). Autora de "Burbujas de Paz, un pequeño libro de Mindfulness" (2016), "Cuentos de Burbujas de Paz" (2018) ambos de Ed. Nube de Tinta y "Mindfulness con Corazón, una guía práctica para el cultivo de la compasión" (2023), Ed. Koan