



EDICIÓN OTOÑO 2024

MINDFULNESS
con *corazón*

VIDA COMPASIVA basada en Mindfulness

Programa MBCL-Formación PRESENCIAL, 8 sesiones de 2h30 y un día de práctica

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 recomendado para profesionales de la ayuda a las personas.

MIÉRCOLES, INICIO 16 octubre 2024:

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

16,23 y 30 de octubre; 6,13,20 y 27 de noviembre
4 de diciembre

Día de práctica intensiva: domingo 24 de noviembre, de 10h a 18h

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

LUGAR: Espacio Gheos- Nápoles 216 (junto Diagonal)

Metro Verdaguer o Monumental

Es necesario un grupo mínimo para realizar la formación.

PRECIO: 495 €

Incluye audios de práctica y material didáctico

Precio reducido de 450 € para las inscripciones realizadas antes del 31 de julio.

Fecha límite de inscripción: 20 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 "Burbujas de Paz, un pequeño libro de Mindfulness" (2016) y "Cuentos de Burbujas de Paz" (2018), ambos de Ed. Nube de Tinta y de "Mindfulness con corazón- una guía práctica para cultivar una vida compasiva basada en la atención plena" (2023), Ed Koan.

INSCRIPCIÓN: cursos@mindfulnessconcorazon.com