

PROGRAMA DE MINDFULNESS DE 8 SEMANAS MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para reducir el estrés y aumentar la resiliencia

Este programa fue creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachussets y es uno de los más reconocidos y avalados por múltiples experimentos científicos. Entre sus beneficios contrastados están un aumento de la resiliencia y del bienestar emocional, mejora de la atención y promover mejores relaciones sociales.

Es un programa psicoeducativo con una metodología experiencial, que combina prácticas de meditación, estiramientos suaves tipo yoga y diálogos de exploración colectiva.

En las sesiones se abordarán los siguientes temas:

- Qué es mindfulness
- Cómo percibimos la realidad
- Reconocer y gestionar las emociones
- La reacción al estrés
- Responder al estrés con resiliencia
- Comunicación consciente
- Cuidarse y la gestión del tiempo
- Llevando el mindfulness a la vida cotidiana

Facilitadora del programa:

Inés Knorn. Psicóloga, coach transpersonal, instructora de MBSR acreditada por IEM.

LUNES DE 19:30 a 22:00h

del 7 mayo al 25 de junio

**Día de práctica intensiva
el domingo 17 de junio**
de 10:00 a 18:00h

Sesión Orientativa gratuita el

lunes 23 de abril a las 19:45h

*Obligatoria para participantes del curso

*Necesaria Inscripción

Precio: 350€

Incluidos materiales (libro y CD con meditaciones) y manutención del día de práctica intensiva

PLAZAS LIMITADAS por orden de inscripción.

Para inscribirse es necesario rellenar el formulario de inscripción y abonar la matrícula de 50€, que se descontará del pago total del curso

El programa se realizará en el
Centro Lúa (C/ Goya 83, 1º izda)

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

info@mindblooming.com

615 046 834