



*“La vida es lo que pasa mientras hacemos otras cosas”*

## **Programa de mindfulness y reducción de estrés de 8 semanas en Barcelona**

creado por Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachussets

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) - edición lunes, del 24 de abril al 26 de junio de 2017

### **Contenido programa MBSR**

Los participantes podrán, durante 8 semanas, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo, su vida privada y en sus relaciones. No se requiere experiencia previa.

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo.

### **Temas tratados en las sesiones:**

Sesión 1: Introducción al Mindfulness. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?

Sesión 2: La percepción de la realidad. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?

Sesión 3: Reconocer las emociones. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?

Sesión 4: El estrés. ¿Cómo me puedo entrenar para tener una mayor resiliencia?

Sesión 5: Actitudes ante el estrés. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?

Sesión 6: Comunicación consciente. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?

Sesión 7: Gestión del tiempo. ¿Cuáles son las prioridades en mi vida?

Sesión 8: Integrar Mindfulness en tu vida. 8 semanas de práctica... ¿Y ahora qué?

### **La duración del programa es de 30 horas**

Los lunes 24 de abril y 8, 15, 22 y 29 de mayo y 12, 19 y 26 de junio de 2017 de 18:30h a 21:00h. El domingo 11 de junio hay una sesión intensiva de 10:00-18:00h. Es obligatorio asistir a la sesión informativa del 27 de marzo. Lugar: Aula Gestalt en Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona.

Los instructores son Elisenda Pallàs o Joost Scharrenberg, cofundadores de Sloyu.com.



### **Sesión informativa gratuita**

Para los programas de MBSR y MBCT que empiezan en abril y mayo de 2017 hay una sesión informativa gratuita el lunes 27 de marzo de 19:30 – 21:00. Lugar: Aula Gestalt en Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona. Reserva tu plaza con antelación en [sloyu.com](http://sloyu.com).

### **El precio del curso es de 350€ e incluye**

- 8 sesiones de 2,5h (lunes de 18:30 a 21:00)
- 1 sesión intensiva (domingo 11 de junio)
- Incluye documentación y audios con meditaciones guiadas y con ejercicios conscientes
- Certificado oficial de asistencia y participación en el curso de MBSR
- Descuento del 10% en el precio si pagas antes del 1 de marzo de 2017 (Early Bird)

**Más información:** [sloyu.com](http://sloyu.com) o por email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)

También puedes [reservar tu plaza ahora en nuestro formulario online](#)