S L O Y U

MINDFULNESS

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 - edición lunes, del 23 de octubre al 11 de diciembre 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 y 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 23 y 30 de octubre, 6, 13, 20 y 27 de noviembre, 4 y 11 de diciembre de 2017 de 18:30h a 21:00h. El domingo 3 de diciembre, sesión intensiva de 10:00-18:00h. Es obligatorio asistir a la sesión informativa del 2 de octubre. Lugar: Aula Gestalt en Portaferrissa 18, bajos interior, Barcelona.

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

Sesión informativa gratuita
Para los programas de MBSR que empiezan en octubre de 2017 hay una sesión informativa gratuita el lunes 2 de octubre de 19:30 – 21:00. Lugar: Aula Gestalt en Portaferrissa 18, bajos interior, Barcelona. Reserva tu plaza con antelación en sloyu.com.

El precio del curso es de 350€ e incluye
- 8 sesiones de 2,5h (lunes 18:30 a 21:00), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 11 de junio)
- Incluye manual de entrenamiento y audios con meditaciones guiadas y ejercicios conscientes
- Certificado oficial de asistencia y participación por un Instructor Acreditado en MBSR
- Descuento del 10% en el precio si pagas antes del 1 de agosto de 2017 (Early Bird)

Más información: sloyu.com o por email: info@sloyu.com
También puedes reservar tu plaza ahora en nuestro formulario online