

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 sábado, del 7 de octubre al 9 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 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 sábados 7, 21 y 28 de octubre, 11, 18 y 25 de noviembre, 2 y 9 de diciembre de 2017 de 10:00h a 12:30h. 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 Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona.

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



El precio del curso es de 350€ e incluye

- 8 sesiones de 2,5h (sábados 10:00-12:30), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 3 de diciembre)
- 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](#)