

## Programa de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)

creado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) – edición sábado, del 20 de enero al 17 de marzo de 2018

### ¿Qué es el programa MBCT?

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) es un método que integra la intervención en mindfulness y la terapia cognitiva.

Los profesores Williams, Teasdale y Segal, desarrollaron originalmente el programa MBCT como una intervención para prevenir las recaídas en depresiones recurrentes; la respuesta al programa fue tan positiva que el método se ha abierto al sector de la salud, la educación y la población general.

El programa se extiende a lo largo de 8 semanas (sesiones semanales de 2,5h) e incluye un día de práctica intensiva; en las sesiones se proponen contenidos psico-educativos, técnicas formales de meditación, ejercicios de movimiento consciente, dinámicas y trabajo de grupo con indagación, práctica diaria en casa. **No se requiere experiencia previa.**

### ¿Para quién es este programa?

Este programa está abierto al público general y para cualquiera que experimente una moderada ansiedad o que tenga tendencia a estados de ánimo negativo. Está basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico.

### La duración del programa es de 30 horas

Los sábados 20 y 27 de enero, 3, 10 y 17 de febrero, 3, 10 y 17 de marzo de 2018 de 10:00h a 12:30h. Lugar: Happymilk, C/ Casp 46, Barcelona. El domingo 11 de marzo, sesión intensiva de 10:00-18:00h.

La instructora es Elisenda Pallàs, cofundadora de Sloyu.com.



### El precio del curso es de 390€ e incluye

- 8 sesiones de 2,5h (sábados 10:00-12:30), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 11 de marzo)
- Incluye manual de entrenamiento y audios con meditaciones guiadas y ejercicios conscientes
- Certificado oficial de asistencia y participación en MBCT
- Descuento del 10% en el precio si pagas antes del 1 de diciembre 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](#)