

Programa Mindfulness Profundización en Barcelona

Integrar Mindfulness en tu vida para vivir una vida en plenitud y consciencia

Organiza: sloyu.com – 5 sesiones de 2 horas, de 14 de febrero al 13 de junio de 2018

Contenido programa Acompañamiento y Profundización en la práctica de Mindfulness (PM)

Este programa de 5 sesiones de 2 horas mensuales (febrero-junio 2018) es para aquellos que ya han participado en un curso MBSR, MBCT o ECM de 8 semanas (impartido por un instructor certificado) y quieren asentar, reforzar y seguir indagando en su práctica personal, formal e informal, para vivir una vida en plenitud y consciencia.

Las sesiones tendrán una frecuencia mensual y una duración de 2:00h en las que se facilitarán contenidos, meditaciones y dinámicas para la integración de los fundamentos de mindfulness. Se propondrán lecturas y vídeos para trabajar personalmente entre las sesiones.

El programa está dirigido a aquellos que deseen...

- Afianzar la práctica formal
- Compartir en grupo los retos diarios de vivir en plena presencia
- Experimentar nuevas prácticas formales (resistencia, amabilidad, compasión, ...)
- Cuidarse más y tratarse con amabilidad
- Conocerse mejor: explorar las dificultades y los talentos personales
- Cultivar la bondad y la conexión con uno mismo y los demás

Fechas, horario y lugar

Los miércoles 14 de febrero, 14 de marzo, 11 de abril, 9 de mayo y 13 de junio de 19:00h a 21:00h.

Lugar: Aula Gestalt en Portaferrissa 18, bajos interior, Barcelona.

El instructores son Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg, cofundadores de Sloyu.com



El precio del curso es de 200€ (180€ para exalumnos) e incluye

- 5 sesiones de 2 horas (miércoles 19:00 a 21:00)
- Documentación y meditaciones guiadas para practicar en casa
- Certificado de asistencia y participación
- Las plazas del curso están limitadas a máximo 20 personas

Más información: <http://sloyu.com/> o por email: info@sloyu.com