

## Curso MBSR, Mindfulness y Reducción de Estrés

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts

Barcelona, 8 sábados de 10:00-12:30h, 28 abr-16 jun 2018

### ¿Cómo es el programa de 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.

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:

1. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?
2. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?
3. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?
4. ¿Cómo entrenarme para tener una mayor resiliencia?
5. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?
6. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?
7. Gestión del tiempo y conocer mis prioridades
8. ¿Y ahora qué?... integrar Mindfulness en tu vida.

### No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MBSR hay que ser mayor de edad y haber participado en la sesión informativa gratuita del jueves 5 de abril 2018 en La Nau Espacial, C/Betlem 44 en Barcelona (o haber tenido una entrevista de acceso).

### Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es confundador de Sloyu, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR nivel TDI y formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel.

### FECHAS Y HORARIO

Sábados 10:00-12:30h

28 de abril

5, 12, 19 y 26 de mayo

2, 9 y 16 de junio

Dom 3 jun 10:00-18:00h

### LUGAR

La Nau Espacial, C/Betlem  
44 en Barcelona (Gracia)

### COSTES

390€

351€, pago antes 15/03

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas  
manual de entrenamiento  
meditaciones guiadas  
día de retiro (3 de junio)  
certificado oficial MBSR  
duración programa: 30h  
máximo de plazas: 20

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés  
Regular las emociones  
Conocerse mejor  
Ser amable contigo mismo  
Consciencia corporal

### CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg

Email: [joost@sloyu.com](mailto:joost@sloyu.com)



### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr>