

Programa Mindfulness Profundización

Para asentar, reforzar y seguir indagando en la práctica personal

Barcelona, 6 miércoles de 19:00-21:00h desde 11 abril-21 noviembre 2018

¿Cómo es el programa Mindfulness Profundización?

Es para aquellos que ya han participado en un curso MBSR, MBCT, MEE (o parecido) 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 horas 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
- Experimentar nuevas prácticas formales
- Cuidarse más y tratarse con amabilidad
- Explorar las dificultades y talentos personales
- Cultivar la conexión con uno mismo y los demás

Requisitos previos para participar en la formación

Conocer las técnicas básicas de Mindfulness como el escaneo corporal, la atención a la respiración, la meditación caminando y el movimiento consciente.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs es confundadora de Sloyu, instructora de MBCT en formación, MBSR Practicum, e instructora de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel, del cual también es formadora de instructores

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

Miércoles 19:00-21:00h
11 abril, 9 mayo, 13 junio, 26
septiembre, 24 octubre y
21 noviembre de 2018

LUGAR

Aulagestalt Psicorporal en
la C/Portaferrissa 18, bajos
interior en Barcelona (Plaza
Cataluña)

COSTES

240€
216€, alumnos Sloyu

INCLUYE

6 sesiones de 2 horas
material curso
certificado participación
máximo de plazas: 20

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y
Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/profundizacion>