

## Curso MBSR, Mindfulness y Reducción de Estrés

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts

Barcelona, 8 lunes de 18:30-21:00h, 1 oct-26 nov 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 lunes 17 de septiembre 2018 en Psicorporal, C/Porteferrissa 18, bajos interior 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

Lunes 18:30-21:00h  
1, 8, 15, 22 y 29 de oct  
12, 19 y 26 de nov  
Dom 18 nov 10:00-18:00h

### LUGAR

Aula Gestalt Psicorporal  
C/Porteferrissa 18, bajos interior en Barcelona

### COSTES

390€  
351€, pago antes 20 julio

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas  
manual de entrenamiento  
meditaciones guiadas  
día de retiro (18 de nov)  
certificado oficial MBSR  
duración programa: 30h  
máximo de plazas: 20

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés  
Regular las emociones  
Conocerme 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>