

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 confundador de Sloyu, instructora de MBSR nivel Practicum y instructora de MBCT en formación. Es formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel.

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, 16 mayo, 13 junio, 26 septiembre, 24 octubre y 21 noviembre de 2018

LUGAR

La Nau Espacial en la Calle Montseny 43 en Barcelona (barrio de Gràcia)

COSTES

240€
216€, alumnos Sloyu

INCLUYE

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

¿PARA QUÉ VENIR?

Afianzar la práctica
Compartir atención plena
Aprender nuevas técnicas
Cuidarse más
Conocerse mejor
Cultivar la bondad

CONTACTO SLOYU

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



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/profundizacion>