

Curso MBSR, Mindfulness y Reducción de Estrés

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts

Barcelona, 8x martes de 18:30-21:00h, 5 feb-26 mar 2019

¿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 28 de enero de 2019 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

Martes 18:30-21:00h
5, 12, 19 y 26 de feb
5, 12, 19 y 26 de mar
Dom 17 mar 10:00-18:00h

LUGAR

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

COSTES

390€
351€, pago antes 10 dic

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
manual de entrenamiento
meditaciones guiadas
día de retiro (17 de mar)
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



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr>