

Curso MBSR, Mindfulness y Reducción de Estrés

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts
Barcelona, 8x lunes de 18:30-21:00h, 30 septiembre - 25 noviembre 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 16 de septiembre de 19:30-21:00h en Barcelona centro (o haber tenido una entrevista – telefónica - de acceso).

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador 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
30 septiembre
7, 14, 21 y 28 de octubre
11, 18 y 25 de noviembre
Dom 24 nov 10:00-18:00h

LUGAR

C/Portaferrissa, 18 bajos
int., centro Barcelona

COSTES

370€

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
manual de entrenamiento
meditaciones guiadas
día de retiro (24 de nov)
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



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr>