

## MBSR online, video conferencia con instructor en vivo

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts  
8x sábado de 17:00-19:30h, 23 de mayo - 11 de julio de 2020

### ¿Cómo es el programa de MBSR online?

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Los participantes podrán conocer ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo 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.

Se imparten las meditaciones y ejercicios en el momento por video conferencia, hay contacto de persona a persona y se trabajan los mismos contenidos y las mismas dinámicas de grupo que en un programa presencial en el aula real.

### 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 una sesión orientativa online gratuita (fechas en la web) o haber tenido una entrevista de acceso. Los participantes se comprometen con la práctica diaria de 45 minutos durante las 8 semanas del curso y con la asistencia a todas las clases (no se grabarán las clases).

### Requisitos tecnológicos

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad. Comprobar que cumple con los requisitos de Zoom (llamada de prueba). No es recomendable usar dispositivos móviles (ni tablet, ni móvil)

### Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador de Sloyu, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR y formador de instructores de mindfulness para niños del Método Eline Snel.

### FECHAS Y HORARIO

Sábados 17:00-19:30h  
23 y 30 de mayo  
6, 13, 20 y 27 de junio  
4 y 11 de julio  
Dom 28 jun 12:00-19:00h  
(Hora de España, CET)

### LUGAR

Online presencial  
Zoom video conferencia  
Desde cualquier país

### COSTES

350€, antes 23 abril  
Reservar plaza 100€

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas  
día práctica intensiva  
manual de entrenamiento  
instrucciones práctica casa  
meditaciones guiadas  
certificado oficial MBSR  
duración programa: 30h  
grupos reducidos

### ¿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](mailto:joost@sloyu.com)



### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr-online>