

Profundizar en mindfulness, formación online presencial

10 sesiones de 2 horas, lunes de 18:30 a 20:30h, 5 de octubre al 7 de diciembre de 2020

Reforzar la práctica y integrarla en tu día a día

Mediante la práctica de ejercicios de meditación y la indagación en grupo sobre la experiencia, miramos como podemos introducir cambios que facilitan la propia práctica. Se explorarán los diferentes aspectos relacionados con la meditación (beneficios, actitud, distracciones, obstáculos, conciencia corporal...) y como relacionarnos con ellos. La frecuencia de los encuentros es de una vez a la semana durante dos horas.

El programa y sus objetivos

- Profundizar en las técnicas de mindfulness
- Consolidar la propia práctica de mindfulness
- Integrar el mindfulness en tu vida cotidiana
- Aplicar las bases de mindfulness en el día a día
- Evolucionar con el apoyo de un grupo de práctica
- Acompañamiento individual para cada participante

¿Para quién?

Los destinatarios del curso son las personas que han participado en un programa de mindfulness de 8 semanas y que quieren reforzar su práctica diaria o retomar la práctica después de un periodo con menos práctica. Trabajamos con grupos reducidos de máximo 12 personas.

Modalidad online presencial

Programa impartido por un instructor en vivo mediante videoconferencia, con interacción persona a persona. Acceso desde cualquier ciudad y país.

Requisitos tecnológicos

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video.
Conexión de Internet de alta velocidad.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness (MBSR, MBCT y Método Eline Snel); durante 5 años han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching del Método Eline Snel (mindfulness para niños, adolescentes y educadores).

FECHAS Y HORARIO

Lunes, 18:30-20:30h
(Hora de España)
Octubre: 5, 12, 19, 26
Noviembre: 2, 9, 16, 23, 30
Diciembre: 7

LUGAR

Online presencial
Zoom videoconferencia
Desde cualquier país

IMPORTE

200€

¿PARA QUÉ VENIR?

Profundizar en las técnicas
Consolidar la práctica
Aplicarlo en tu vida cotidiana
Las bases de mindfulness
Apoyo de un grupo de práctica
Acompañamiento individual

MÁS INFORMACIÓN

Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/profundizar>

