

## MBCT online febrero-marzo 2021, instructor en directo

Desarrollado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal en la universidad de Bangor y Cambridge, 8 clases el martes + 1 clase intensiva el domingo

### ¿Cómo es el programa de MBCT?

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness es un programa que integra el protocolo MBSR y la terapia cognitiva. Durante las sesiones se proponen contenidos psico-educativos, técnicas formales de meditación, ejercicios de movimiento consciente, dinámicas y trabajo de grupo con indagación; incluye plan de práctica diaria en casa, para lo que se requiere el compromiso previo del participante.

Las meditaciones y ejercicios las imparte un instructor en directo y hay contacto de persona a persona tal como en un programa presencial en el aula real.

### Temas tratados en las sesiones

- Sesión 1: Consciencia y piloto automático
- Sesión 2: Viviendo en nuestras mentes
- Sesión 3: Centrar la mente dispersa
- Sesión 4: Reconocer la aversión
- Sesión 5: Permitir y aceptar
- Sesión 6: Los pensamientos no son hechos
- Sesión 7: ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo?
- Sesión 8: El futuro: mantener y extender lo aprendido

### No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MBCT hay que participar en una sesión orientativa gratuita (el martes 26 de enero de 2021) 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. No es recomendable usar dispositivos móviles (ni tablet, ni móvil).

### Diploma reconocido por Bangor y Aemind

Al completar el programa se entrega un diploma reconocido por la Universidad de Bangor (UK) y Aemind.

### Sobre la instructora

Elisenda Pallàs es confundadora de Sloyu, instructora de MBCT, MBSR Practicum e instructora de mindfulness infanto-juvenil. Durante 5 años ha sido formador de instructores de mindfulness para niños y adolescentes y supervisor y miembro del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

### FECHAS Y HORARIO

El martes, 8 clases regulares:  
2, 9, 16 y 23 de febrero 2021  
2, 9, 16 y 23 de marzo 2021

11:30-14:00h, GMT-5, CO, MX  
13:30-16:00, GMT-3, AR, CL  
18:30-21:00, CEST, España

El domingo 14 de marzo, clase intensiva:

5:00-11:00h, GMT-5, CO, MX  
7:00-13:00, GMT-3, AR, CL  
12:00-18:00, CEST, España

### LUGAR

Online en directo  
Desde cualquier país  
Plataforma zoom

### COSTES

330€

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas  
manual de entrenamiento  
meditaciones guiadas  
día de retiro (14 de marzo)  
certificado oficial MBCT  
máximo de plazas: 8

### CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs  
Email: [elisenda@sloyu.com](mailto:elisenda@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

<https://sloyu.com/mbct-online>

