

## Profundizar en mindfulness, formación online en directo que se impartirá en 10 sesiones de 2 horas desde el 20 de enero al 24 de marzo de 2021

### 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.

### 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 para adultos y para niños; durante 5 años han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching del Método Eline Snel.

### FECHAS Y HORARIO

El miércoles, 10 sesiones  
Enero: 20 y 27 de 2021  
Febrero: 3, 10, 17 y 24  
Marzo: 3, 10, 17 y 24

Horario según la zona:  
11:30-13:30h, GMT-5, CO, MX  
13:30-15:30, GMT-3, AR, CL  
18:30-20:30, CEST, España

### 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](mailto:info@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/profundizar>

