

Curso de Mindfulness – MBSR

Montequinto (Dos Hermanas)
Enero-Abril 2018

¿Cómo es el curso?

Las sesiones se realizan en grupo con una metodología learning by doing, es decir, aprender haciendo. Un aprendizaje experiencial, con actividades de las que extraer contenidos, y con ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación caminando y sentado y movimientos suaves parecidos al yoga. Además, habrá dinámicas grupales, herramientas para potenciar la integración del grupo y prácticas de entrenamiento en casa. Una metodología respetuosa con el momento de cada participante y con su proceso.

¿Qué temas se abordan?

Los temas que se trabajan en cada sesión son los siguientes:

1. Qué es Mindfulness o atención plena.
2. La percepción de la realidad.
3. Gestión emocional.
4. El estrés.
5. Estrés y resiliencia.
6. Comunicando desde la atención plena.
7. Gestión del tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

En resumen, te ofrecemos:

- Sesión informativa.
- **28 horas** con 7 sesiones de dos horas y media cada una.
- Una sesión de práctica intensiva de 8 horas.
- Un juego de 3 CD's o mp3 con ejercicios guiados.

Inversión:

320 €

Programa de entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y gestionar mejor situaciones complejas y emociones difíciles.

El programa MBSR, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es posiblemente el más reconocido entrenamiento de Mindfulness con una eficacia contrastada por numerosas investigaciones científicas. Estas demuestran que reduce el estrés y mejora la salud, además de mejorar la atención y facilitar las relaciones interpersonales.

Facilita el programa: Juanma Conde, instructor certificado del Programa MBSR de la Universidad de Massachusetts.

Lugar: Samu Wellness, c/ Hermanos de la Cruz Blanca 1, Montequinto, Dos Hermanas (Sevilla)

Inscripciones: en la web juanmaconde.es o en juanma@juanmaconde.es

Fecha límite de inscripción: 31 de enero de 2018



Horario y fechas:

Dos grupos: Miércoles, mañanas o tardes, de 10:30 a 13:00 h o de 18 a 20:30 h.

Sesión informativa: 31 de enero. Imprescindible inscripción en web.

Sesiones: 7, 14, 21 y 27 de febrero, 7, 14 y 21 de marzo y 4 de abril.

Sesión de práctica intensiva: 10 de marzo de 10 a 18 horas.