

# Curso de Mindfulness – MBSR

**Tomares**  
Enero-Marzo 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.

**27 horas y media** 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.

Libro de contenidos y ejercicios prácticos.

### Inversión:

**320 €**

**¡Aprovecha el descuento!**

275 € para matrículas realizadas antes del 14 de enero del 2018. Sólo las 5 primeras matrículas.

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:** Colegio Tomás de Ybarra, c/ Estacada del Rosario, 53, Tomares.

**Inscripciones:** en la web [juanmaconde.es](http://juanmaconde.es) o en [juanma@juanmaconde.es](mailto:juanma@juanmaconde.es)

**Fecha límite de inscripción:** 19 de enero de 2018



**Horario y fechas: Dos grupos: Lunes o Viernes Intensivo**

**Sesión informativa:** 18 de enero, de 18:30 a 20:00 horas. Imprescindible inscripción en web.

**Sesiones:** 25 de enero, 1, 8, 15 y 22 de febrero, 8, 15 y 22 de marzo de 17:30 a 20:00 h.

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