

Programa de MINDFULNESS - MBSR

Programa d'entrenament de l'atenció en 8 setmanes MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientat a millorar l'atenció, reduir el malestar o l'estrès i a moure's millor en situacions complexes i en moments difícils.

El programa MBSR, creat per Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachusetts en 1979, és un dels entrenaments de Mindfulness més reconeguts i la seva eficàcia ha estat contrastada per nombrosos estudis científics. Les evidències demostren els seus efectes en generar resiliència (reduir l'estrès) i en millorar la salut, a més de millorar la capacitat d'atenció i en promoure millors relacions interpersonals.

És un curs experimental i interactiu que inclou exercicis pràctics d'Atenció i Relaxació, Meditació i moviments conscients (de tipus Hatha Ioga o estiraments suaus) així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos.

Les sessions es realitzen en grup i alternen moments de silenci amb altres d'exploració col·lectiva sobre les millors estratègies per afrontar les situacions complexes i difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques en l'àmbit personal i professional.

En les sessions s'abordaran els temes següents:

- 1- Què és Mindfulness o Plena presència.
- 2- La percepció de la realitat.
- 3- El poder de les emocions.
- 4- La reacció a l'estrès i la tensió emocional.
- 5- La Resiliència, per a respondre a l'estrès.
- 6- Comunicant amb Mindfulness.
- 7- Cuidar-se i la Gestió del temps.
- 8- Integrant Mindfulness dins la vida quotidiana.

Facilitarà el programa:

Eduard Miquel Solsona. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de las Religions. Instructor certificat per l'Associació Internacional d'Instructors de Mindfulness (IMTA), format a l'Institut EsMindfulness i a la Universitat d'Oxford. Ha aprofundit en l'estudi de les pràctiques contemplatives i ha publicat *L'Eremitisme a Monstant* (2011).

DATES I HORARI

Tardes de 19,30 a 22,00

Els següents dilluns:
08/02, 15/02, 22/02, 01/03,
08/03, 15/03, 22/03, 29/03

Dia de pràctica intensiva
dissabte 20/03 de 10h a 18h
(muntanyes de Prades)

SESSIÓ ORIENTATIVA OBERTA I GRATUÏTA

dilluns 01/02 a les 20:30
Aquesta sessió és obligatòria pels
participants i requereix reservar
plaça

LLOC

Teràpies Naturals Lleida
C/ Alcalde Sol, 5 baixos
Lleida

PREU

El preu d'aquest programa de 30
hores és de 350 €. Inclou l'USB
amb les pràctiques guiades, el
llibre "Con rumbo propio" i el
dinar del dia intensiu

INSCRIPCIONS

eduard@esmindfulness.com

Les places són limitades
i s'assignaran per ordre de sol·licitud.
La reserva de plaça requereix un
pagament de 100 € i emplenar el
formulari d'inscripció

Data límit d'inscripció:
01/02/2021