

Cursos de Profundización MINDFULNESS

Para aquellas personas que han realizado el curso de MBSR de 8 semanas y quieren profundizar en la práctica de la Conciencia Plena con nuevas aplicaciones para su vida cotidiana

Son cursos experimentales e interactivos diseñados para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena con practicantes ya iniciados en el programa de 8 semanas.

El objetivo es profundizar en las formas de "estar presente" con aquello que está ocurriendo, conectando con las oportunidades que suponen los desafíos que nos presenta la vida y siendo capaces de diseñar una visión y una misión propias que permitan desplegar mejor el potencial personal.

Los cursos se despliegan en 9 sesiones, que incluyen presentaciones, diálogo y prácticas.

Para dar continuidad al curso, entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas informales y ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora.

Incluye la asistencia durante un día de práctica intensiva dentro del marco del curso.

Puedes consultar el detalle de cada convocatoria en la web del Instituto EsMindfulness en el apartado de "cursos de profundización".

Facilitarán los programas:

Grupo Avanzado Miércoles-ANDRÉS MARTÍN ASUERO:

Doctor en Psicología, Licenciado en Ciencias, Máster en Administración de Empresas, e instructor en Reducción de Estrés (MBSR) certificado por la Univ. de Massachusetts. Introdutor de MBSR en España en 2004, co-fundador de Instituto EsMindfulness, autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (ed. Planeta, 2015).

Grupo Compasión Tardes-SYLVIA COMAS BARRERA:

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE. Profesora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Fundadora del Instituto esMindfulness. Autora del trabajo de investigación con ESADE "Mindfulness y desarrollo directivo". Autora del libro "Burbujas de Paz" (Ed. Nube de tinta) y de "Cuentos de Burbujas de Paz" (Ed. Nube de tinta, 2018)

FECHAS Y HORARIO

PROGRAMA AVANZADO

TARDES de 18:30 a 21h

Los miércoles siguientes:

2018: 3 Octubre, 24 Octubre
14 noviembre y 12 Diciembre

2019: 16 Enero, 13 Febrero
3 Abril y 8 Mayo

MINDFULNESS Y COMPASIÓN

TARDES de 18:30 a 21h

Los jueves siguientes:

2018: 11 Octubre, 25 Octubre
15 Noviembre, 29 Noviembre
y 13 Diciembre

2019: 10 Enero, 24 Enero, 7 Febrero
y 21 Febrero

LUGAR

Instituto esMindfulness
c/ Comte Borrell 62, 3er o 4er 2a
Barcelona

PRECIO

El precio de los programas de 23h
es de 495 € (curso compasión)
y de 450€ (curso avanzado)

Incluye un libro de
referencia específico para cada
uno, MP-3 "Presencia Plena"
y cuaderno de bitácora

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

**La fecha límite de inscripción es:
14 de septiembre de 2018**