



esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com

Barcelona, 4-7 de Abril, 2019

Curso PlenaMente®

Acreditado por IMTA



Inspirado en el **Programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR)** y adaptado a un formato residencial de fin de semana. Este curso-seminario es oportunidad para conocer Mindfulness y entrenar de forma efectiva esta habilidad de la mente que genera atención, presencia y resiliencia. Incluye un plan de entrenamiento MBSR para realizar en casa durante las 8 semanas posteriores.

Presentamos un seminario experimental e interactivo, basado en el entrenamiento MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Univ. de Massachusetts (EEUU). Incluye ejercicios de Relajación, Meditación-contemplación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés y como afrontarlo de forma eficaz.

Orientado tanto a **Profesionales** como a **Personas interesadas en reducir el estrés o aprender la práctica de Mindfulness** de forma efectiva. Se realiza en grupo, alternando momentos de silencio con otros de diálogo, indagación y práctica contemplativa. Introducimos el Programa MBSR de cara a que los asistentes lo realicen después en sus casas, en 8 semanas. Será una oportunidad de practicar "estar presente" con aquello que está ocurriendo, afrontando conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida o los desafíos de la vida.

Es un formato que favorece la renovación personal y se establece en régimen residencial obligatorio. El precio del alojamiento, para los 3 días, en pensión completa es de: 201 € en hab. doble compartida y 303 € en hab. individual (ambos tasa turística e IVA incluido). Si se necesita ayuda para compartir habitación se debe indicar en la ficha de inscripción. El hotel está cerca la playa. Hay que traer ropa holgada y confortable, adecuada al clima. Si se tiene, también una esterilla de yoga.

Es un programa de **Instituto esMindfulness**, que lleva impartiendo seminarios de MBSR desde 2004, a más de 1000 personas al año.

Facilitará el seminario:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO- Lic. en Ciencias, MBA, Doctor en Psicología e Instructor certificado en Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Univ. de Massachusetts. Es autor de los libros *Con Rumbo Propio*, *Aprender a Cambiar con Mindfulness* y **Plena Mente. Mindfulness o el arte de estar presente**. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004, director de Instituto esMindfulness y Presidente de la Asociación de instructores MBSR.

Esta formación acreditada por IMTA (www.imta.org) y reconocida por la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR de España (www.mbsr-instructores.org)

FECHAS Y HORARIO

Jueves 4/4 de 18 a 21 h.
Viernes 5/4 de 9:30 a 20:00 h.
Sábado 6/4 de 9:30 a 20:00 h.
Domingo 7/4 de 9:30 a 13:30 h

LUGAR

Hotel Ciudad de Castelldefels***
www.grup-soteras.com
Paseo de la Maria, 212
08860 Castelldefels
(Barcelona)
Tel: 93 635 02 47
Está cerca estación de FFCC
Castelldefels y del aeropuerto de
Barcelona

PRECIO

400 € incluyendo el libro
PlenaMente (Ed Planeta) y 3CDs o
MP3 con las prácticas de MBSR

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas

Las inscripciones se tratarán por orden de recepción, formalizadas con un pago parcial del 50% y el envío de la ficha.

La fecha límite para realizar la inscripción y pago completo de la matrícula es el **22/03/2019**