

# Curso de Mindfulness para Una Maternidad Consciente (MMC)

Un curso online de 8 semanas con prácticas de atención plena, yoga y meditación para cultivar el bienestar y reducir el estrés durante el embarazo.

El curso de Mindfulness para una Maternidad Consciente (MMC) es una invitación a vivir el embarazo y la maternidad desde otra perspectiva: explorando la experiencia de sentir una vida creciendo en el interior, tomando conciencia de los cambios que se producen en el cuerpo y en la mente y de su efecto en el estado de ánimo, pudiendo responder mejor a los desafíos de la maternidad durante el embarazo, el parto y el postparto.

Basado en el programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, el curso MMC de 8 semanas propone un entrenamiento diario de mindfulness mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, adaptados a las condiciones de una mujer embarazada, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo durante el embarazo.

El curso MMC online lo conforman:

- 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- 5 horas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento, y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Registros semanales de la experiencia.
- El soporte y apoyo de un/a instructor/a.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Todo está cambiando.
2. Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
3. Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
4. Las emociones en tu cuerpo y en tu mente.
5. El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
6. Aceptando el cambio.
7. Comunicando desde el corazón.
8. Un día para conectar con tu bebé.
9. La importancia de cuidarte.
10. Mindfulness para vivir el día de después.

Facilitarán el programa:

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO:** Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor en Reducción de Estrés (MBSR) certificado por la Univ. de Massachusetts y por IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y varios libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Planeta).

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN:** Licenciada en Ciencias de la Comunicación. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC. Instructora certificada de MBSR por IMTA y el Instituto EsMindfulness.

**3ª EDICIÓN**

**FECHAS:**

Del 29 de enero al  
26 de marzo de 2019

**DURACIÓN:**

60 horas

**DEDICACIÓN**

**ESTIMADA:**

1 hora al día

**MATRÍCULA:**

El precio del curso es de  
**190€**

**INSCRIPCIÓN:**

[online@esmindfulness.com](mailto:online@esmindfulness.com)

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de la matrícula y rellenar el formulario de inscripción.

**Fecha límite de inscripción:**

**20 de enero de 2019**