

Profundización en MINDFULNESS

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

CONTENIDOS: Este es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena con practicantes ya iniciados en el programa MBSR de 8 semanas.

El objetivo es dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso MBSR, consolidando la práctica personal de Mindfulness. El programa permite desplegar mejor el potencial del curso MBSR durante varios meses, con una intensidad quincenal y un enfoque inter-personal que enfatiza el diálogo y cuenta con un nuevo material de apoyo. De esta forma profundizaremos en las dimensiones de "estar presente" con aquello que está ocurriendo, conectando con las oportunidades que acompañan a los desafíos de la vida.

Al igual que el MBSR, las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación y de Yoga suave. El programa se despliega en 8 sesiones, que se abordan en dos partes, una antes y otra después de la pausa veraniega, para facilitar la integración de los conocimientos. Los temas son los siguientes:

1. **Estar en la Zona**- Mindfulness aplicado a toma de decisiones
2. **Facilitar el cambio** y soltar los patrones mentales del pasado
3. **Gestión de conflicto emocional** -5 Modelos básicos
4. **Resiliencia** a partir de la confianza, distinguir competir de colaborar
5. **Mindfulness inter-personal, el valor de la comunicación**
6. **La importancia de cuidarse** y la auto-compasión.
7. **Perdonarte y Perdonar;** para dejar atrás el pasado
8. **Las 4 Emociones** para cultivar una mente excelente

Para dar continuidad al programa entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas formales e informales, se facilitarán videos y se propondrán ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. También se ofrecerá un apoyo entre sesiones por tríos. El programa incluye **acudir a un "día de retiro"** en sábado o domingo, coincidiendo con el grupo MBSR de trimestre.

Facilitarán el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts e IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto Esmindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness.

SONIA LED GONZÁLEZ: Licenciada en Psicología, especializada en psicología deportiva por la Univ. De Miami (EEUU). Es Master en Coaching Ontológico y en Análisis Transaccional. Instructora de Mindfulness y también de Yoga, por YogaWorks Studio de Nueva York.

HORARIO: TARDES de 18:30 a 21h

FECHAS. Los miércoles siguientes; Mayo; 2 (jueves), 15 y 29, Junio 12, Septiembre 18, Octubre 2, 16 y 30

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

MATRÍCULA; Por las 8 sesiones y el día de práctica, curso de 28h es de 400 € que se abona en dos pagos de 200 €, uno antes de Mayo y otro antes del 15 Sept. Incluye un libro de referencia, un audio en MP3 con nuevas prácticas de Mindfulness.

INSCRIPCIONES; Las plazas están limitadas a un grupo solamente sonia@esmindfulness.com