

# Profundización en MINDFULNESS

Para aquellas personas que han realizado el programa de MBSR de 8 semanas y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness 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, espaciadas, 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 por Ins. Esmindfulness y de Yoga, por YogaWorks Studio de Nueva York.

**HORARIO:** MIÉRCOLES TARDE de 18:30 a 21h, 8 sesiones y un día de Práctica en fin de semana

**FECHAS.** Los miércoles siguientes; Sept 18, Oct 2, 16 y 30, Nov 13 y 27, Dic 11 y 18

**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 €. Incluye un libro de referencia y un CD O MP3 con nuevas prácticas de Mindfulness.

**INSCRIPCIONES;** Las plazas están limitadas a un grupo solamente [sonia@esmindfulness.com](mailto:sonia@esmindfulness.com)