

# PlenaMente®

## Un Seminario Intensivo de Mindfulness

Inspirado en el **Programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR)** y adaptado a un formato de fin de semana. Este 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.

### FECHAS Y HORARIO

Jueves 10/9 de 18 a 21 h.  
Viernes 11/9 de 9:30 a 20:00 h.  
Sábado 12/9 de 9:30 a 20:00 h.  
Domingo 13/9 de 9:30 a 13:30h

### 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 BCN

### PRECIO

400 € incluyendo el libro  
**PlenaMente** (Ed Planeta) y  
3CDs con prácticas de MBSR  
Las plazas son limitadas

### INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com

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

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 puede optarse por el régimen residencial. En este caso, el precio del alojamiento, para los 3 días, en pensión completa es de: 210 € en hab. doble compartida y 315 € 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 muy cerca la playa. Hay que traer ropa holgada, caliente y confortable y, si se tiene, esterilla de yoga.

Es un programa de **Instituto esMindfulness**, que lleva impartiendo seminarios de MBSR desde 2004, a más de 500 personas al año.

### Facilitará el programa:

**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** y co-fundador de Instituto esMindfulness.

28/08/2020