

## Curso de

# Mindfulness para el embarazo

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 el embarazo** es una invitación a vivir los meses de gestación 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 **Mindfulness para el embarazo** 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.** Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto Esmindfulness, autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último: "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (ed. Planeta).

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN.** Lic. en CC de la Comunicación. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC. Instructora certificada en el programa MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA. Instructora en la investigación IMPACT de BCNatal facilitando cursos a mujeres embarazadas en el Hospital Clínic de Barcelona. Colabora en la sección "MaternalMent" en el programa de RNE Ràdio4 "Lletra lligada" dirigido a familias. Madre de tres hijos.

**FECHAS:**

Del 7 de octubre al  
2 de diciembre de 2020

**DURACIÓN:**

60 horas

**DEDICACIÓN ESTIMADA:**

1 hora al día

**MATRÍCULA:**

El precio del curso es de 95€

**INSCRIPCIÓN:**

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:**

1 de octubre de 2020