

CURSO DE MINDFULNESS - MBSR® Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

CURSO
ONLINE Y EN
DIRECTO
octubre-noviembre
2021

Lunes y miércoles tardes del 4 de octubre al 1 dic. 2021 // Martes mañanas del 5 de octubre al 30 noviembre

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención y reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato online con webinar semanal

El programa MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, está considerado la intervención de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y mejorar la salud; su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

OBJETIVO DEL CURSO: Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA: Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

El **curso MBSR online** lo conforman los siguientes elementos:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo con registros semanales de la experiencia.
- Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- Video presentación (4'24"):
<https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb>

Sesiones con Zoom. El programa incluye 1 sesión semanal de 2,5 h. en directo realizada vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas.

CONTENIDO DE LAS SESIONES: 1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención. 2. Cómo la percepción condiciona la realidad. 3. Reconocer y regular las emociones. 4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente. 5. La resiliencia, para responder al estrés. 6. Comunicación consciente. 7. Un día para practicar conciencia plena. 8. Cuidarse y la gestión del tiempo. 9. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

FECHAS Y HORARIO

MARTES MAÑANAS de 11h a 13:30h

5, 19 y 26 de octubre de 2021
2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre 2021

LUNES TARDES de 18:30h a 21:00h

4, 18 y 25 de octubre de 2021
3, 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2021

MIÉRCOLES TARDES de 18:30h a 21:00h

13, 20 y 27 de octubre
3, 10, 17 y 24 de noviembre
1 de diciembre

**SESIONES ORIENTATIVAS con ZOOM
ABIERTAS Y GRATUITAS**

20 y 29 septiembre 2021 de 19h a 20h

21 septiembre de 12h a 13h

Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

PRECIO

El precio de este curso de 60 horas online y 28 horas en directo, es de 400 €.

INSCRIPCION cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 100 €

Fecha límite de inscripción: 30/09/2021

Facilitarán el programa:

M^a TERESA OLLER GUZMÁN: Lic. en Ciencias de la Comunicación. Experta en Soporte a la Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA.

AMAIA HELGUERA: Lic. y Máster en Derecho. Certificada como Coach Co-activo CPCC, profesora de Yoga e instructora certificada de MBSR.

ANDER MARTÍN CALLEJA: Máster en Nutrición y Salud Pública. Instructor del Programa MB-EAT por el Mindful Eating Institute. Instructor Certificado de MBSR.