esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com

PRESENCIAL
BARCELONA
Ene-Mar, 2027

Las 4 Disciplinas del Bienestar Duradero
Un Curso AVANZADO de MINDFULNESS
Con el Dr. Andrés Martín Asuero

8 sesiones, en miércoles, repartidas de Enero a Marzo de 2027

Para aquellas personas que han realizado el curso MBSR y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para la vida cotidiana, en formato presencial. Veremos tambien herramientas y estrategias aplicables a las organizaciones, comunidades y familias.

INSPIRACIÓN: Tomando los descubrimientos de la Neurociencia, sabemos que hay **circuitos neuronales** de naturaleza plástica, que actúan como **Motores del Bienestar interno.** Con esta base hemos diseñado un programa de **4 Disciplinas para el Bienestar,** basado en la evidencia científica disponible. Este programa trata de potenciar el valor de **la Presencia, la Conexión, la Sabiduría y el Propósito,** para el bienestar. Se despliega con **nuevas prácticas y Meditaciones guiadas,** específicas para estas disciplinas y con una aplicación práctica a través de **8 herramientas** para un bienestar duradero.

METODOLOGÍA: Al igual que el MBSR, es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo. Las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación. El programa de 8 sesiones, 2 por disciplina, incluye estos temas:

1. **Sé tú mejor versión**; Estando en la Zona
2. Mejora **la confianza** con Mindfulness
3. Comunicando con **Mindfulness inter-personal,**
4. **Gestión de conflictos** con 5 patrones
5. **Mejora tu auto-narrativa**; la auto-compasión.
6. **Perdonarte y Perdonar;** dejar atrás el pasado
7. **Pensamiento sistémico** para entender mejor.
8. Diseña y aprende de tu futuro **con Teoría U**

El programa cuenta con un **plan de aprendizaje personalizado,** que dará continuidad entre las sesiones. De esta manera los practicantes realizarán prácticas formales e informales, se facilitarán audios y materiales de apoyo, se realizarán ejercicios de escritura en un cuaderno de bitácora.

FECHAS

Miércoles TARDES de 18:30h a 21:00h los días siguientes: Ene 20 y 27, Feb. 3, 17 y 24 Mar. 3, 10 y 17

MATRÍCULA
El precio de este curso es de 380 €. Incluye las 8 sesiones, un libro de apoyo (Plenamente o Aprender a cambiar) que se facilitará para el programa y algunas meditaciones guiadas nuevas, que se facilitan por link en formato MP3. Junto con otros recursos.

INSCRIPCION
cursos@esmindfulness.com
Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa un pago de 100 € .

Fechas límite:

-Reserva plaza 14/01/2026

-Inscripción 19/01/2026

Impartido por Instituto esMindfulness, que ofrece programas de Mindfulness y MBSR desde 2004 y en versión Online desde 2015.

Facilitará el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introductor de MBSR en España desde 2004,