Instituto esMindfulness

Modalidad PRESENCIAL

REDUCCIÓN DE ESTRÉS CON MINDFULNESS
CURSO MBSR® PRESENCIAL
INVIERNO - 2027

Grupos TARDES (18:30h – 21h)

Lunes, del 1 de Febrero al 22 de Marzo

Martes, del 2 de Febrero al 23 de Marzo

Grupo MAÑANAS (11h – 13:30h)

Miércoles, del 3 de Febrero al 24 de Marzo

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) para mejorar la atención, reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato presencial con una sesión semanal en grupo

Reducir el estrés es posible con Mindfulness

El curso MBSR es un entrenamiento de Mindfulness que reduce el malestar en un 30% en 8 semanas*. Creado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts hace más de 40 años, dispone de evidencia científica que avala su eficacia.

En este curso aprenderás a:

- Estar más presente en tu vida.
- Dejar de agobiarte por situaciones del pasado o del futuro.
- Reconocer y regular las emociones.
- Cuidarte más y mejor.
- Aceptar la experiencia tal y como es.
- Tratarte con cariño y poner en valor tus fortalezas y recursos.

* Datos basados en los resultados obtenidos en los cursos MBSR en abierto del Instituto esMindfulness.

EL CURSO DE MBSR PRESENCIAL LO CONFORMAN:

- ✓ **8 sesiones presenciales** en grupo con explicaciones sobre los procesos de la mente cuerpo en relación con el estrés y la salud.
- ✓ Ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes.
- ✓ Las sesiones alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles.

Instituto esMindfulness

Modalidad PRESENCIAL

TEMARIO:

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 Mindfulness.
8. Cuidarse y la gestión del tiempo.
9. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

Curso acreditado por la IMTA www.imta.org.

FECHAS Y HORARIOS:

TARDES de 18:30h a 21h con Andrés Martín
Los LUNES y un MIÉRCOLES (10/02): 01/02, 10/02, 15/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03 y 22/03

Los MARTES siguientes: 02/02, 09/02, 16/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03 y 23/03

MAÑANAS de 11 a 13:30h con Ander Martín C.
Los MIÉRCOLES siguientes: 03/02, 10/02, 17/02, 24/02, 03/03, 10/03, 17/03 y 24/03

Día de práctica intensiva: Sábado, 13 de marzo de 10:00 a 18:00 h

LUGAR:

Instituto Esmindfulness
C/ Comte Borrell, 62, 3º 2ª
Barcelona 08015 (Metro Sant Antoni)

PRECIO
El precio de este curso de 28 horas es de 435€
Incluye el manual de entrenamiento, un pack de audios en MP3/CD con ejercicios guiados y el libro "Bendito estrés" de Andrés Martín.

INSCRIPCIONES
cursos@esmindfulness.com
Fecha límite de inscripción: 27/01/2027

FACILITA 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. Director de Instituto esMindfulness y autor de varios libros como "Bendito estrés, transforma tu malestar en oportunidades" (Ed. Plataforma 2024)

ANDER MARTÍN CALLEJA. Máster en Nutrición y Salud Publica. Instructor del Programa MB-EAT por el Mindful Eating Institute, California. Instructor MBSR.