

MINDFULNESS PARA EL EMBARAZO

Reducción de estrés y maternidad consciente

Del 19 de abril al 14 de junio de 2021

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 de Mindfulness para el embarazo lo conforman:

- 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.
- Registros de la experiencia.
- El soporte de un instructor (incluye entrevista personal).

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.

Curso ONLINE
Asíncrono
Tutorizado
individualmente

FECHAS

Inicio: 19 de abril de 2021

Fin: 14 de junio de 2021

LUGAR

El curso se realiza en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness

PRECIO

El precio de este curso de 60 horas es de 90 €.

INSCRIPCION

online@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas.

Fecha límite de inscripción

15/04/2021

Facilitarán 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. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Diana).

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. 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.