

## Curso de MINDFULNESS AVANZADO Con Andrés Martín Asuero

8 sesiones, MIÉRCOLES, quincenal, del 13 de Enero al 28 de Abril de 2021

Para aquellas personas que han realizado el curso MBSR online o presencial y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para su vida cotidiana, en vivo y presencial.

**INTENCIÓN:** Usar un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena, con practicantes ya iniciados en el programa MBSR de 8 semanas.

El objetivo es dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso MBSR, consolidando la práctica personal de Mindfulness. El programa permite desplegar mejor el potencial del curso MBSR durante varios meses, con una intensidad quincenal y un enfoque inter-personal que enfatiza el diálogo y cuenta con un nuevo material de apoyo. De esta forma profundizaremos en las dimensiones de “estar presente” con aquello que está ocurriendo, conectando con las oportunidades que acompañan a los desafíos de la vida.

**METODOLOGÍA:** Al igual que el MBSR, las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación. El programa se despliega en 8 sesiones con los temas siguientes:

1. **Estar en la Zona-** Mindfulness aplicado a toma de decisiones
2. **Facilitar el cambio** y soltar los patrones mentales del pasado
3. **Gestión de conflicto emocional** –5 Modelos básicos
4. **Resiliencia** a partir de la confianza, distinguir competir de colaborar
5. **Mindfulness inter-personal, el valor de la comunicación**
6. **La importancia de cuidarse** y la auto-compasión.
7. **Perdonarte y Perdonar;** para dejar atrás el pasado
8. **Las 4 estados excelentes de la mente**

Para dar continuidad al programa entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas formales e informales, se facilitarán videos y se propondrán ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. También se ofrecerá un apoyo entre sesiones por tríos. El programa incluye **acudir a un “día de retiro”** en sábado, coincidiendo con el grupo MBSR de trimestre.

### FECHAS

**TARDES de 18:30h a 21:00h (hora de España) los Miércoles siguientes:**  
13 y 27 Enero; 10 y 24 Febr. ; 10 y 24 Mar ; 14 y 28 Abril

Día de retiro opcional; Sábado 13 Mar, de 10-18h.

### PRECIO

El precio de este curso de 28 horas es de 400 €. Incluye las 8 sesiones, el día de retiro un libro ( Plenamente o Aprender a cambiar) y un juego de Audios de Mindfulness en CD/MP33 que se facilitarán durante el programa

### INSCRIPCIÓN

[cursos@esmindfulness.com](mailto: cursos@esmindfulness.com)  
Las plazas son limitadas.

**Fecha límite de inscripción**  
10/01/2021

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. Introdutor de MBSR en España en 2004,