

Curso de MINDFULNESS AVANZADO - ALEGREMENTE (MAA)

ONLINE Y EN
DIRECTO
febrero - marzo
2021

Los jueves, del 4 de febrero al 25 de marzo 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 remoto.

INTENCIÓN: Dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso MBSR, consolidando la práctica personal de Mindfulness, mediante un formato que combina trabajo personal con el aprendizaje en grupo. De esta forma profundizaremos en las dimensiones de “estar presente” con aquello que está ocurriendo ahora, conectando con las oportunidades que acompañan a los desafíos de la vida en estos momentos complejos.

METODOLOGÍA: Proponemos una combinación del curso online AlegreMente, con sesiones semanales tipo webinar en directo, para un grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando y consolidando los beneficios del curso MBSR, con la libertad de hacerlo desde casa.

El curso AlegreMente online lo conforman:

- 9 sesiones basadas en videos tutoriales de corta duración.
- 18 videos que combinan teoría y recursos poéticos, facilitando un aprendizaje cognitivo y emocional.
- Ejercicios de atención, concentración, meditación y de movimiento consciente tipo yoga.
- Una dedicación de 20 h a las que se suman 16 h de tutorización del grupo por un instructor vía Zoom, que hace un total de 36 h.
- Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- Video teaser (1'29''):
<https://vimeo.com/user41094967/review/312124656/07994602c9>

Sesiones con Zoom. Los webinars (en www.zoom.us) permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Replicando el modelo MBSR, incluyen presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. El programa se despliega en 8 sesiones semanales de 2 h. Se incluye la posibilidad de hacer un día de retiro en silencio, usando meditaciones guiadas con apoyo online.

CONTENIDOS: 1. Cultivar la alegría con Mindfulness - 2. Abriendo la mirada - 3a. Las emociones, desde dentro hacia fuera - 3b. ¿Sabes cuándo estás en la zona? - 4. Desarrollando resiliencia ante la adversidad - 5. Nutrir las relaciones personales - 6. Las cosas importantes de la vida - 7. Soltar la carga del pasado - 8. En busca de la felicidad

FECHAS

TARDES de 18:30h a 20:30h (hora de España) los jueves siguientes: 4, 11, 18 y 25 de febrero de 2021. 4, 11, 18 y 25 de marzo de 2021.

PRECIO

El precio de este curso de 36 horas es de 295 €. Incluye las 8 sesiones Zoom, el curso AlegreMente y nuevas prácticas de Mindfulness en mp3 que se facilitarán durante el programa

INSCRIPCION

online@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas.

Fecha límite de inscripción
28/01/2021

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

Facilitará el programa Teresa, con algunas contribuciones de Andrés:

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.

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,