



CURSO MATERNALMENTE

Mindfulness para el embarazo, parto y postparto

Del 2 de mayo al 27 de junio de 2022

Un curso de 8 semanas de Mindfulness para mujeres embarazadas con prácticas de atención plena, yoga y meditación para cultivar bienestar y reducir el estrés durante el embarazo, el parto y la llegada a casa.

Curso ONLINE ASÍNCRONO – Tutorizado individualmente

MaternalMente es un curso de Mindfulness para mujeres embarazadas basado en la experiencia impartiendo cursos de reducción de estrés en el ensayo clínico [IMPACT BCN](#) del Hospital Clínic y del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona cuyos resultados, publicados en la prestigiosa revista de medicina [JAMA](#), han demostrado el efecto positivo del Mindfulness en la salud de la mamá y del bebé durante el embarazo reduciendo significativamente el riesgo de nacer con bajo peso fetal así como complicaciones de la gestación, como la preeclampsia o la muerte perinatal.

Basado en el programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, el curso Maternalmente propone un entrenamiento diario de Mindfulness que combina ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga adaptados al cuerpo de una mujer embarazada, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo durante el embarazo.

El curso MaternalMente lo conforman:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga adaptados al embarazo.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Material de apoyo online disponible en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness.
- El soporte de una instructora (incluye entrevistas personales).

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Mindfulness o el arte de vivir tu embarazo con plenitud.
2. Pensar el embarazo, vivir el embarazo.
3. Las emociones en el cuerpo y en la mente.
4. El estrés en el embarazo y el desarrollo del bebé.
5. Aceptando el cambio.
6. Comunicando desde el corazón.
7. Un día para conectar con tu bebé.
8. La importancia de cuidarte.
9. Mindfulness para vivir el día de después.

FECHAS

Inicio: 2 de mayo de 2022.

Fin: 27 de junio de 2022.

LUGAR

El curso se realiza en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness.

PRECIO

El precio de este curso de 60 h. online es de 195 €.

MÁS INFORMACIÓN

online@esmindfulness.com.

Fecha límite de inscripción: 28 de abril de 2022.

FACILITARÁN EL CURSO

M. Teresa Oller Guzmán. Lic. en CC.

Comunicación. Instructora certificada de MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA. Coautora del libro “MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes” (ed. Diana) y colaboradora del programa para familias “Lletra lligada” de RNE-Ràdio 4.

Andrés Martín Asuero. Dr. en Psicología. Lic. en CC y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Dir. de Instituto esMindfulness y coautor “MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes”.