

## CURSO DE MINDFULNESS - MBSR® Acreditado por la IMTA ([www.imta.org](http://www.imta.org))

Grupos tardes del 4-5 de octubre al 29-30 noviembre/grupo mañanas del 6 oct. al 1 diciembre 2021

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención y reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato online con webinar semanal

El curso MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés) en mejorar la salud, desarrollar capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un curso experimental e interactivo que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones sobre los procesos de la mente y el cuerpo en relación con el estrés y la salud.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Qué es Mindfulness o Plena presencia.
- 2- La percepción de la realidad.
- 3- El poder de las emociones.
- 4- La reacción al estrés y la tensión emocional.
- 5- La Resiliencia, para Responder al estrés.
- 6- Comunicando con Mindfulness.
- 7- Cuidarse y la gestión del tiempo.
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

### Facilitarán el programa:

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO:** Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Director de Instituto EsMindfulness, es autor de varios estudios científicos y de cuatro libros sobre Mindfulness.

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN:** Licenciada 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.

**DOMINIK LEY:** Licenciado en Ciencias y Economía, Instructor acreditado del programa MBSR, miembro de la Asociación profesional española de instructores Mindfulness-MBSR. Facilitador certificado 'Search-inside-Yourself' (SIY).

### FECHAS Y HORARIO

**TARDES de 18:30h a 21h**

Grupo lunes:

04/10, 18/10 y 25/10

03/11, 08/11, 15/11, 22/11 y 29/11

Grupo martes:

05/10, 19/10 y 26/10

02/11, 09/11, 16/11, 23/11 y 30/11

**MAÑANAS de 11:00 a 13:30 h**

Grupo miércoles:

13/10, 20/10 y 27/10

03/11, 10/11, 17/11, 24/11

01/12

**Día de práctica intensiva**

Sábado 20 de noviembre de 10-18h

**SESIONES ORIENTATIVAS PRESENCIALES  
ABIERTAS Y GRATUITAS**

20 y 21 septiembre 2021 de 19h a 20h

29 septiembre 2021 de 12h a 13h

Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

### LUGAR

Instituto esMindfulness  
c/ Comte Borrell, 62, 4º 2ª  
Barcelona 08015  
Metro Sant Antoni

### PRECIO

El precio de este curso de 30 horas es de 400 € e incluye el manual del entrenamiento, 3 MP3/CDs con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio" de Andrés Martín.

### INSCRIPCIÓN

[cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com)

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 100 € y rellenar el formulario de inscripción.

**Fecha límite de inscripción  
30/09/2021**