

CURSO DE MINDFULNESS MBSR® Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

CURSO
ONLINE Y EN
DIRECTO

Inicio de curso: Cada trimestre hay grupo de mañana y de tarde

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 programa MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, está considerado la intervención de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y mejorar la salud; su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

OBJETIVO DEL CURSO: Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla presencialmente. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA: Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

El **curso MBSR online** lo conforman los siguientes elementos:

- 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 con registros semanales de la experiencia.
- Tutorización y seguimiento del equipo de instructores; incluye una entrevista personal (videollamada).
- Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- Video presentación (4'24"):
<https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb>

Sesiones con Zoom. El programa incluye 1 sesión semanal de 2,5 h. en directo realizada vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas.

CONTENIDO DE LAS SESIONES: 1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención. 2. Cómo la percepción condiciona la realidad. 3. Reconocer y regular las emociones. 4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente. 5. La resiliencia, para responder al estrés. 6. Comunicación consciente. 7. Un día para practicar conciencia plena. 8. Cuidarse y la gestión del tiempo. 9. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

FECHAS Y HORARIO

Cada trimestre empiezan varios grupos en horario de mañana (de 11:00 a 13:30) y de tarde (de 18:30 a 21:00).

La semana 6 del curso se realiza un día de práctica intensiva en sábado o domingo.

Consultar fechas: Virtual Clinic

PRECIO

El precio de este curso de 60 h. online y 20 h. en directo, es de 295 €.

INSCRIPCIÓN Virtual Clinic

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 95 € y rellenar el formulario de inscripción.

Fecha límite de inscripción: hasta 5 días antes del inicio del curso o completación del grupo.

Facilitarán el programa:

AMAIA HELGUERA: Lic. y Máster en Derecho. Certificada como Coach Coactivo CPCC, profesora de Yoga e Instructora certificada de MBSR.

ANDER MARTÍN CALLEJA: Máster en Nutrición y Salud Pública. Instructor del Programa MB-EAT por el Mindful Eating Institute. Instructor Certificado de MBSR.

M^a TERESA OLLER GUZMÁN: Lic. en Periodismo. Experta en Soporte a la Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por Instituto esMindfulness y por la IMTA.