

CURSO ALEGREMENTE ONLINE Mindfulness para cultivar la alegría.

Curso ONLINE
Sin horarios
Tutorizado

20h

Cada primer lunes de cada mes.

Un curso online de 10 semanas que te ayudará a manejar los distintos estados de ánimo.

¿Para quién está **recomendado**?

Para aquellos que quieren introducirse en Mindfulness y cultivar una mayor presencia en su vida, para cuidar su salud.

Si quiero apuntarme, ¿**Cuándo empieza?** y ¿**cuánto dura?**

- Comienza cada primer lunes de cada mes.
- El plan de entrenamiento está diseñado para 10 semanas, aunque el curso estará disponible durante 12 semanas.

¿**Qué incluye el curso?**

- Formato Online, tutorizado, con 9 módulos semanales
- Vídeos, audios, Pdf descargables y 2 webinars en directo de 1h opcionales.
- Plan diario de entrenamiento, 10-20 min de Mindfulness.
- Acceso al campus Virtual del Instituto Esmindfulness, para Multi-dispositivo.
- Un formato “learning by doing” con ejercicios de atención, concentración y movimientos tipo yoga, estructurados en un plan de entrenamiento semanal.

Cada módulo abordará los siguientes **temas**:

1. Cultivar la alegría con Mindfulness.
2. Abriendo la mirada.
3. Las emociones, desde dentro hacia fuera.
4. Despliega la mejor versión de ti mism@.
5. Desarrollando resiliencia ante la adversidad.
6. Nutrir las relaciones personales.
7. Atendiendo a las cosas importantes de la vida.
8. La libertad de soltar la carga del pasado.
9. La felicidad se entrena.

Diseñado y dinamizado por el Instituto esMindfulness, que ofrece programas de Mindfulness y MBSR desde 2004, en versión Online desde 2015. (Apto para el itinerario online de instructores de Mindfulness).

[¡Mira la presentación en vídeo que hemos hecho!](#)

FECHAS

Inicio: Cada primer lunes de cada mes.

Duración: 10 semanas.

LUGAR

El curso se realiza en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness

PRECIO

El precio de este curso de 20 horas es de 95 €.

INFORMACIÓN: VirtualClinic

Fecha límite de inscripción: Dos días antes de empezar el curso.

Diseñado por:

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, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como “PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente” (Ed. Diana).

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