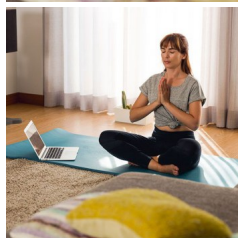
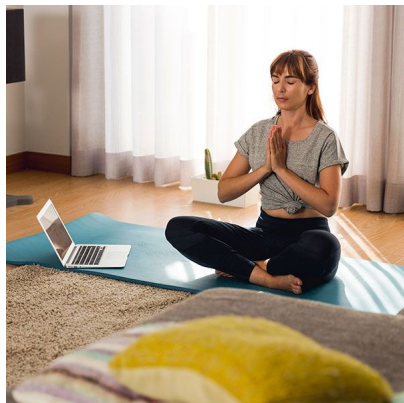


Curso MBSR online - Reducción del Estrés Basado en Mindfulness. Clases Privadas - NUEVO



El método más eficaz avalado científicamente que transforma tu estrés y ansiedad en libertad. Especial para tí! Si tienes poco tiempo y prefieres formarte desde tu casa. Te acompaño durante las 9 sesiones!

Calificación: Sin calificación

Precio

960,00 €

672,00 €

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Curso y clases de mindfulness MBRS online

Sobre el programa:

El programa **MBSR**, lleva 40 años impartándose con éxito en un gran número de hospitales, colegios, universidades y empresas de todo el mundo. Este protocolo fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular y maestro de meditación, en los años 80 en el Hospital universitario de Massachusetts. Este programa de mindfulness MBSR cuenta con más estudios científicos de todas las intervenciones basadas en Mindfulness. Se publican mas de 400 artículos científicos al año sobre los efectos de la práctica de la meditación mindfulness.

Este programa de reducción del estrés es un curso básicamente práctico en el que, **descubrirás de mi mano, que ya posees recursos internos para poder vivir sin estrés, sin ansiedad afrontando de manera sana, los cambios, el malestar, el conflicto, la pérdida y los desafíos de la vida.**

Este curso te ayudará a **conocer y profundizar en aquellos aspectos que necesitas afrontar para poder vivir de manera sana, feliz y en paz.**

En el MBSR entrenarás la meditación Mindfulness o Atención Plena, para poder prestar atención, cada momento, a todo lo que surge fuera y dentro de nuestra mente, aceptando con apertura, amabilidad y sin juicios. Gracias a este entrenamiento de la mente reconocerás tus propios patrones y límites que te originan angustia y malestar, para poco a poco ir transformándolos.



Yo misma como profesora de MBSR estoy comprometida con mi desarrollo personal y con la práctica diaria de mindfulness. Me formé con la fuente: Mindfulness Center de la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown (EE.UU.)

Estructura del programa:

El programa dura 8 semanas con 20 horas presenciales repartidas en 9 sesiones: 8 sesiones semanales y 1 jornada de prácticas impartida online con otros alumnos de MiCursoMindfulness.

La práctica en casa requiere 45-60 minutos, 5 ó 6 veces a la semana.

Sesiones:

- Sesión 1: FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS
- Sesión 2: CULTIVO DE LA ATENCIÓN
- Sesión 3: CUERPO Y MENTE, APRENDIENDO A RECONOCER LOS LÍMITES DESDE EL NO ESFUERZO
- Sesión 4: REGULACIÓN EMOCIONAL MINDFULNESS
- Sesión 5: ESTRÉS Y ANSIEDAD
- Sesión 6: COMUNICACIÓN MINDFULNESS
- Sesión 7: AUTOCONOCIMIENTO, COMPASIÓN y AUTOCOMPASIÓN
- Sesión 8: PLANIFICANDO COMPROMISOS – MINDFULNESS EN NUESTRO DÍA A DÍA

¿Para quien?

Además de personas con estrés, con poco tiempo, ansiedad, fatiga, trastornos del sueño... las personas que desean un mayor conocimiento de sí mismos y una vida más plena en todos los aspectos también se benefician de este programa.

El programa se desarrolla ONLINE, en directo, conmigo y no se necesitan conocimientos previos de meditación o mindfulness.

- Contáctame (formulario nuevo de contacto) si tienes dudas y fijaremos un calendario que te venga bien. Te acompañaré durante las 9 sesiones.

Se alternan las prácticas de meditación mindfulness con movimientos suaves de yoga consciente, dinámicas y diálogo..

¿Qué llevar?

Ropa cómoda y un cuaderno para tus notas. Contarás con los audios y documentos con las distintas prácticas formales, y el plan de entrenamiento semanal para cada semana.

Comentarios. Debes estar registrado en “Mi cuenta” (abajo) para poder comentar.

Aún no hay comentarios para este producto.