

Mindfulness y Reducción de Estrés (MBSR online)

Curso creado por Jon Kabatt-Zinn de la universidad de Massachusetts.
ONLINE en directo ZOOM, 9 clases del 14 de oct al 2 de dic de 2021

¿Cómo es el programa de MBSR online?

En este programa oficial de MBSR se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo. Uno podrá experimentar los efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo, en su vida privada y en sus relaciones.

Las meditaciones y ejercicios las imparte un instructor en vivo acreditado. Hay contacto de persona a persona.

Temas tratados en las sesiones:

1. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?
2. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?
3. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?
4. ¿Cómo entrenarme para tener una mayor resiliencia?
5. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?
6. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?
7. Gestión del tiempo y conocer mis prioridades
8. ¿Y ahora qué?... integrar Mindfulness en tu vida

No se requiere experiencia previa

El único requisito para participar en el curso es tener interés en la práctica de mindfulness. Para poder participar en el curso de MBSR hay que participar en una sesión orientativa gratuita o haber tenido una entrevista de acceso. Los participantes se comprometen con la práctica diaria de 45 minutos durante las 8 semanas del curso.

Requisitos tecnológicos clase online

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad. Se grabarán las clases por si faltas a una sesión.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador de Sloyu, instructor de yoga, instructor acreditado en MBSR e instructor de mindfulness en varios protocolos para niños y adolescentes. Durante 5 años ha sido formador de instructores de mindfulness para niños y adolescentes y supervisor y miembro del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

FECHAS Y HORARIO

8 clases regulares los jueves 14, 21, 28 de octubre, 4, 11, 18 y 25 de noviembre y 2 de diciembre de 2021. Horario: 18:30-21:00, hora de España.

Una clase intensiva el domingo 21 de noviembre. Horario: 12:00-18:00, hora de España.

Revisa el horario si vives en otra zona horario en www.time.is

LUGAR

Zoom video conferencia
Desde cualquier país

COSTES

285€

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
día práctica intensiva
manual de entrenamiento
instrucciones práctica casa
meditaciones guiadas
grupos reducidos

¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés
Regular las emociones
Conocer mejor
Ser amable contigo mismo
Consciencia corporal

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: joost@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr-online>

