

PROGRAMA PROFUNDIZANDO EN MINDFULNESS

“MINDFULNESS, PRÁCTICA Y VIDA CONSCIENTE”



“Mindfulness, práctica y vida consciente” es el primer curso de los dos que componen el Programa Profundizando en Mindfulness, una formación avanzada diseñada para personas que hayan completado un Programa MBSR y deseen continuar aprendiendo.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternarán momentos de práctica con otros de indagación colectiva sobre las ventajas que el cultivo de la atención consciente tiene para una mejor comprensión de los estados mente-cuerpo y una gestión eficaz de las dificultades cotidianas que experimentamos en la vida, siempre explorando aplicaciones prácticas que desarrollen salud, bienestar y felicidad genuina.

El objetivo es profundizar en la práctica de mindfulness para asentar un modo de vivir basado en la consciencia del presente, que favorezca cambios personales significativos orientados a transformar positivamente la vida de las personas.

Imparte: Juan Cruz | Director de La Morada, Centro de Mindfulness

Instructor de Mindfulness formado en el Programa de Desarrollo de Instructores del Instituto EsMindfulness de Barcelona. Practicante habitual en retiros intensivos de mindfulness y meditación vipassana.

FECHAS Y HORARIO

8 sesiones consecutivas en horario de 19:00h a 21:15h. Los martes 9, 16, 23 y 30 de octubre, 6, 13, 20, y 27 de noviembre.

LUGAR

La Morada, Centro de Mindfulness
C/ San Pedro 4, 1º -Local 11
10003 Cáceres

MATRÍCULA

160€. Incluye: 18 horas de formación presencial, tutorías individualizadas, planes de entrenamiento semanal y documentación complementaria.

INSCRIPCIONES

info@lamoradamindfulness.es

Plazas limitadas

Para más información visita:
www.lamoradamindfulness.es