

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS



Un curso experiencial y participativo desarrollado por Jon Kabat - Zinn en la Universidad de Massachusetts. Incluye técnicas de meditación, relajación y movimiento consciente, así como explicaciones sobre el estrés, las emociones y el mindfulness.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternarán momentos de práctica con otros de indagación colectiva basados en los aprendizajes de los participantes, con la intención de investigar comportamientos que faciliten la reducción de los efectos del estrés y el afrontamiento de situaciones emocionalmente difíciles.

El objetivo es aprender a practicar mindfulness, para vivir con plenitud el momento presente y promover cambios positivos que favorezcan la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Imparte: Juan Cruz Morgado | Director de La Morada Instructor de Mindfulness formado en el Instituto EsMindfulness de Barcelona. Licenciado en Psicopedagogía, Coach Personal y Máster en RRHH. Especializado en mindfulness aplicado a la regulación y reducción del estrés, con experiencia formando a grupos en el sector sanitario, educativo, social y empresarial.

FECHAS Y HORARIO

8 sesiones en horario de 18:15h a 21:00h. Los miércoles 30 de enero, 6, 13, 20 y 27 de febrero y 6, 13 y 20 de marzo. Una sesión intensiva el 9 de marzo de 10:00 a 18:00h

LUGAR

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

MATRÍCULA

235€. Existe un descuento por punto de pago para las inscripciones realizadas antes del 28 de diciembre, en cuyo caso la matrícula sería de 185€. Incluye: 30 horas de formación presencial, 5 audios con ejercicios guiados, planes de entrenamiento semanal y gastos de la sesión intensiva incluidos.

INSCRIPCIONES

info@lamoradamindfulness.es
Plazas limitadas

Más información:
www.lamoradamindfulness.es