

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 en silencio con otros de indagación colectiva basados en las experiencias acumuladas por el participante durante el recorrido del curso. La intención es explorar otras formas de relacionarnos con la propia experiencia, encontrando así nuevas perspectivas que faciliten una gestión más eficaz de las dificultades de la vida cotidiana.

El objetivo es profundizar en la práctica de mindfulness para asentar un modo de vivir consciente que favorezca cambios personales significativos orientados a generar bienestar, crecimiento y felicidad genuina.

Imparte: Juan Cruz | Director de La Morada, Centro de Mindfulness Profesor de MBSR por la Universidad de Brown (EEUU) e Instructor de Mindfulness por el Instituto EsMindfulness de Barcelona. Meditador diario y en retiros intensivos durante los últimos 9 años.

FECHAS Y HORARIO

8 sesiones consecutivas en horario de 19:00h a 21:15h. Los martes 5, 12, 19, y 26 de febrero y 5, 12, 19 y 26 de marzo.

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