

# PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)



El programa MBSR fundado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts es el protocolo de formación más investigado científicamente dentro de las intervenciones basadas en mindfulness, habiendo acumulado evidencias experimentales en el tratamiento del estrés, la ansiedad y los estados aflictivos.

Las sesiones son grupales y alternarán momentos de práctica meditativa con otros de indagación colectiva, con la intención de encontrar nuevas formas de afrontar las dificultades de la vida diaria, aprendiendo a identificar tus necesidades, saber cómo cuidarte y estar de forma amable contigo mismo/a.

El objetivo es desarrollar la atención consciente (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**  
**Profesor de MBSR por la Brown University (EEUU) e Instructor de Mindfulness por el Instituto EsMindfulness de Barcelona. Ldo. en Psicopedagogía, Coach Personal y Máster en RRHH.**

## FECHAS Y HORARIO

8 sesiones en horario de 18:15h a 21:00h. Los miércoles 29 de enero, 5, 12, 19 y 26 de febrero, 4, 11 y 18 de marzo. Una sesión intensiva el 7 de marzo de 10:00 a 18:00h

## LUGAR

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

## MATRÍCULA

235€

Incluye: 30 horas de formación presencial, 4 audios con ejercicios guiados, planes de entrenamiento semanal y gastos de la sesión intensiva incluidos.

## INSCRIPCIONES

[info@lamoradamindfulness.es](mailto:info@lamoradamindfulness.es)  
Plazas limitadas

Más información:  
[www.lamoradamindfulness.es](http://www.lamoradamindfulness.es)