



CURSO DE MINDFULNESS

CONFERENCIA INFORMATIVA

Localización: ZentroYoga, C/Aribau, 226, edificio interior 4º.

Horario: Lunes 20 de Abril de 08:15h a 09:15h.

CURSO DE 8 SEMANAS

Clases: lunes 11, 18, 25 de Mayo; 1, 8, 15, 22 y 29 de Junio y 4h intensivas a determinar horario en fin de semana.

Inversión: 190€.

Facilitadores: M^a Pilar Casanova y/o Enrique Escauriaza.

El Dr. Jon Kabat Zinn de la Clínica de Reducción del Estrés (University of Massachusetts Medical School), comenzó hace 30 años a desarrollar un programa de reducción del estrés basado en la técnica de Mindfulness denominado "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR).

Miles de personas con estrés producido por problemas de salud o provocado por otros detonantes personales o laborales han completado el programa MBSR en el referido Centro, en otros centros hospitalarios, empresas y escuelas **con resultados comprobados científicamente en la reducción de sus síntomas.**

El objetivo del Curso de Mindfulness basado en dicho método es **el entrenamiento de la atención** como mejor estrategia para aquellas personas que deseen mejorar su calidad de vida y en concreto personas:

- con problemas de salud (dolor crónico, ataques de ansiedad, depresión...);
- que deseen aliviar los efectos del estrés;
- incrementar la concentración y creatividad;
- aumentar su autoconocimiento y confianza en uno mismo y
- disminuir la reactividad aprendiendo a regularse emocionalmente desarrollando una relación saludable con uno mismo y con los demás.

El curso es experiencial e interactivo e incluye:

- ✓ Prácticas guiadas de Mindfulness;
- ✓ Explicaciones prácticas sobre los fundamentos del estrés y las emociones;
- ✓ Asignación de tareas semanales para consolidar la práctica;

Más info en info@zentroyoga.com.