

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR

**(8 semanas ON LINE)
Enero – Marzo 2022**

Entrena tu mente para conseguir
claridad mental y estabilidad emocional



A woman with long brown hair, wearing a dark blue tank top, is sitting in a meditative pose on a pebbly beach. She is facing away from the camera, looking out at the ocean. The beach is composed of small, light-colored pebbles. In the background, there are waves breaking on the shore under a clear blue sky. To the left, a large, light-colored rock formation or cliff overhangs the beach. The overall scene is peaceful and serene, suggesting a natural setting for meditation.

Programa original de la Universidad de UMASS y Brown →

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o Mindfulness y entrenar la regulación de las emociones.

Este programa se puede realizar también como complemento a un tratamiento psicoterapéutico en curso.

La meditación aumenta tu conciencia
del momento presente.

MEDITA para crear emociones positivas

Clases online vía ZOOM

- **Miércoles** del 26 de enero al 16 de marzo de 2022 - de 18:00h a 20:30h
- **Sábados** del 29 de enero al 19 de marzo 2022 - de 10:00h a 12:30h

Presentación de entrada libre:

Miércoles 19 de Enero - 19:00h (45 Min)

Inscripción al curso y reserva de plaza:

<https://aybayoga.com/es/mindfulness/>



Programa original del “Center for Mindfulness in Medicine” (CFM) University of Massachusetts (UMASS) MBSR

Es un programa de entrenamiento de la Atención para **desarrollar una mejor capacidad de regulación emocional.** Cuenta con el apoyo de múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras).

Este curso sigue el programa original del Center for Mindfulness de la UMASS (University of Massachusetts) de su creador Jon Kabat-Zinn



Modalidad:



Online, prácticas en casa — con el apoyo de material audio con grabaciones guiadas por las profesoras del curso — y lecturas recomendadas.

Impartido por:

Bárbara de Miguel

Antes de dedicarme de lleno al yoga y al mindfulness, me licencié en Derecho y dedique doce años al Comercio Exterior en Europa y Norteamérica. Mi misión es facilitar herramientas que ayuden a aumentar el bienestar de las personas.

Ana Mínguez

Psicóloga clínica y experta en Mindfulness para la intervención clínica y social; me entrego en el momento presente a la incorporación del mindfulness a la vida diaria y la práctica psicoterapéutica.



**Método de
impartición**

**Mediante la
plataforma "ZOOM"**

Fechas y horario grupo 1:

**Presentación: miércoles 19 de Enero de 2022
Enero: 26**

Febrero: 2, 9, 16, 23

Marzo : 2, 9, 16,

Día de práctica: sábado 12 de Marzo

Fechas y horario grupo 2:

**Presentación: miércoles 19 de Enero de 2022
Enero: 29**

Febrero: 5, 12, 19, 26

Marzo : 5, 12, 19

Día de práctica: domingo 13 de Marzo





Información matrícula

295 € coste total.

Fecha de pago:

En el momento de realizar la inscripción.

Reserva de plaza

100 €, de los cuales 60€ no reembolsables (incluidos en los 295 € del coste del curso).

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 19 de enero, se le reembolsarían 235€.

Enlace matrícula

www.aybayoga.com

www.psicologaanaminguez.com

INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE PLAZA

Email:

sonrie@aybayoga.com

ana@psicologaanaminguez.com

Teléfono:

+34 608910853

+34 610547437

"MEDITA COMO UN ACTO DE AMOR"

Bob Sharples

