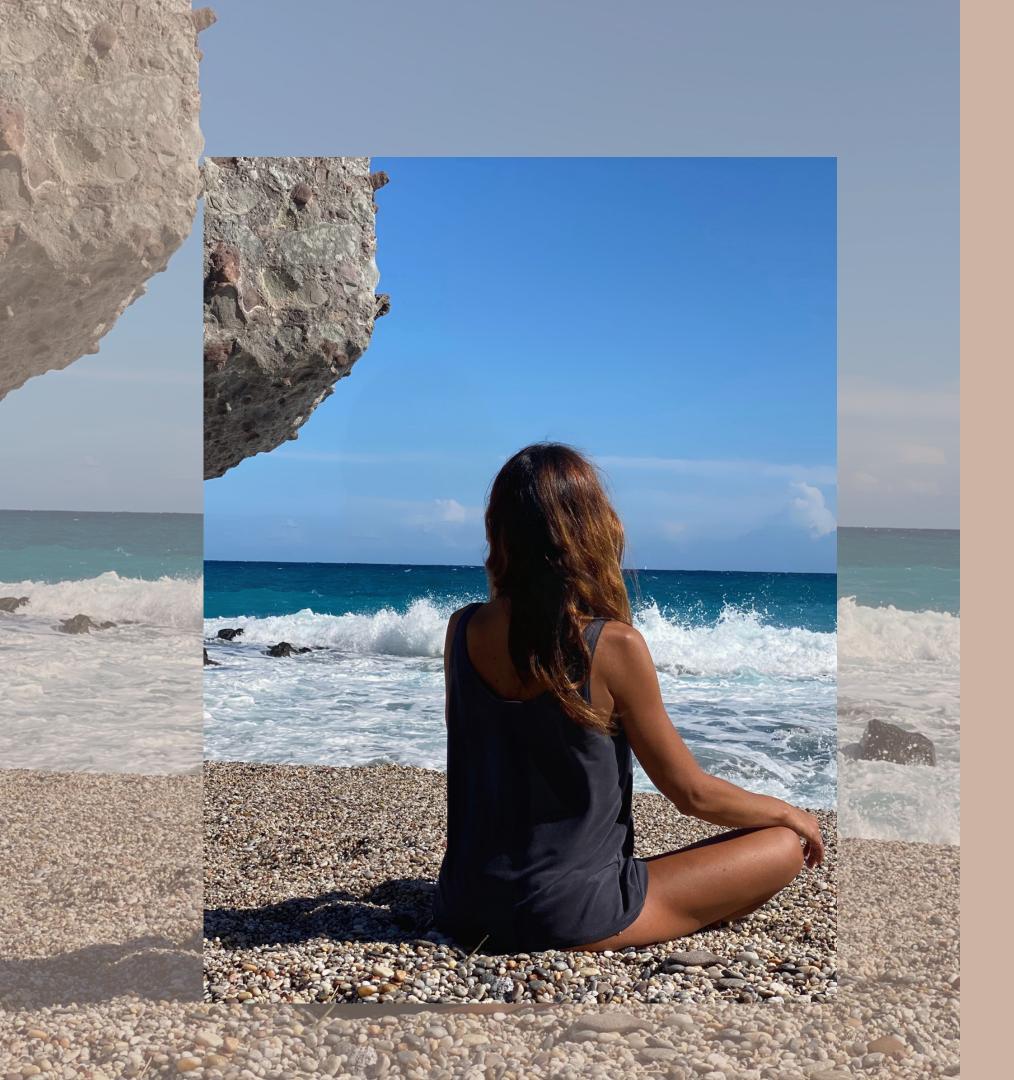
Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR

(8 semanas ON LINE ) Enero – Marzo 2022

Entrena tu mente para conseguir claridad mental y estabilidad emocional





## 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:**

 $\rightarrow$ 

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

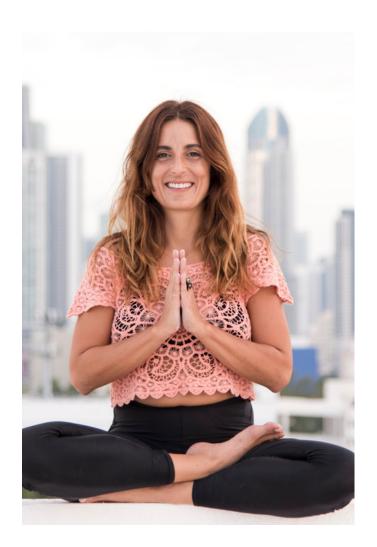
#### Impartido por:

#### 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 Minguez**

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.





#### $\rightarrow$

### 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:

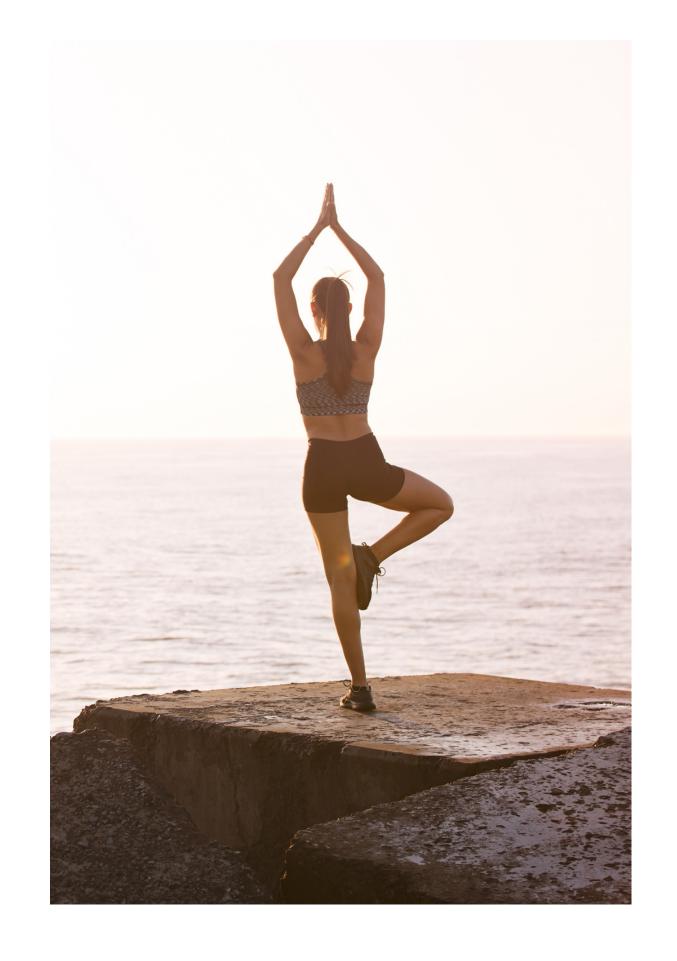
Presentación: miércoles 19 de Enero de 2022

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** 





