

# MINDFULNESS INTERPERSONAL

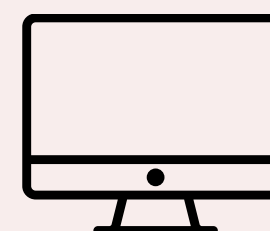
Programa MIP. Primavera 2023 (Online)

Una de las fuentes más importantes de estrés tiene que ver con nuestras experiencias en las relaciones interpersonales. Mindfulness Interpersonal es un programa que trae la meditación a la relación interpersonal, mediante prácticas en diálogo con un compañero o grupo pequeño de participantes. La práctica ofrece la posibilidad de cambiar nuestros patrones reactivos de estrés y traer la conciencia plena, compasión y la amabilidad cuando interaccionamos con otros seres humanos, a través de prácticas meditativas en diálogo con otro. Mindfulness Interpersonal es un programa basado en las enseñanzas de Gregory Kramer. El programa actual sigue el currículo original de la Comunidad de Dialogo consciente y Metta.org y se ofrece en un formato online de 4 fines de semana.

## FECHAS Y HORARIOS:

### PROGRAMA:

- Las primeras clases introducen cada una de las pautas del dialogo consciente: Pausar, relajar, abrir, Sintonizar con lo que emerge, escuchar en profundidad y hablar la verdad.
- Día extendido de prácticas.
- Las hambres relacionales.
- Cultivando lo saludable.
- Los hábitos limitantes.
- Revisión de las guías y próximos pasos.



Online a través de la plataforma "ZOOM"

### Sesión de orientación:

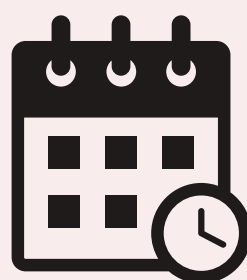
12 de abril de 18 a 19.30h.  
Entrada libre y gratuita.



**Precio:** 300\* (plazas limitadas)  
Posibilidad de dos pagos fraccionados  
(primer pago 100€; segundo pago 200€)

8 miércoles consecutivos (de 18h. a 20:30h.):

- 19 y 26 de abril
- 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo
- 7 de junio



### IMPARTIDO POR:

**Beatriz Rodríguez Vega**  
Profesora de insight dialogue y de mindfulness interpersonal. Profesora certificada y formadora de formadores del programa MBSR (UMASS/Brown). Psiquiatra en Hospital Universitario La Paz y profesora en la Universidad Autónoma de Madrid.

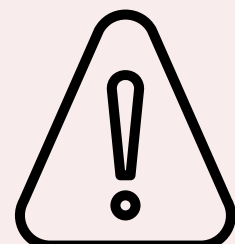


### SESIÓN DE PRÁCTICA

CONTINUADA: **Sábado 13 de mayo de 10h. a 17h.**

Puedes inscribirte a través de la página web de Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, en este [enlace](#).

(Entrar como invitado)



**\*RESERVA Y DEVOLUCIONES:**  
60€ no reembolsables (incluidos en los 300€ del coste total del curso)  
Antes del 12 de abril de 2023, se le reembolsarían 240€.  
Después del 12 de abril de 2023 no se realizarán devoluciones.



**Alexandra Gallego Pachón**  
Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP  
Correo electrónico: [cursosefsyp@efsyp.com](mailto:cursosefsyp@efsyp.com)

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM](http://WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM)