

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR) - ONLINE

Programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR) original del
"Center for Mindfulness in Medicine" (CFM) University of Massachusetts (UMASS)

El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR, en las siglas inglesas) es un programa de entrenamiento de la capacidad natural de Atención Plena que tenemos los seres humanos y que se asocia con una mejor capacidad de regulación emocional y de calidad de vida y bienestar general. Cuenta con el apoyo de múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras). Este curso está dirigido por profesores cualificados por el Center For Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y sigue el programa original MBSR.

FECHAS Y HORARIOS:

Todos los **MIÉRCOLES** :

Sesión de orientación: 26 de abril

- 10, 17, 24, 31 de Mayo
- 7, 14, 21, 28 de Junio



Día intensivo: Sábado 24 de junio

Clases online: de 18h. a 20:30h.

Sesión de orientación:

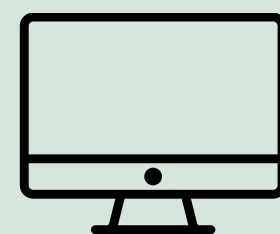
de 19h. a 20:30h.

Día intensivo:

de 9:00h. - 14:00h.



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

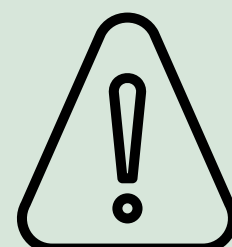


Online a través de la plataforma
"ZOOM"



Precio: 295*

Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 195€)



***RESERVA Y DEVOLUCIONES:**

60 € no reembolsables (incluidos en los 295€ del coste total del curso)

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 10 de mayo de 2023, se le reembolsarían 235€. Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.



IMPARTIDO POR:



Ainoa Muñoz San José

Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC. Profesora acreditada por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR.

Guillermo Myro

Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.



Alexandra Gallego Pachón

Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP
Correo electrónico: cursosefsyp@efsyp.com

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM