

# MINDFULNESS INTERPERSONAL

Programa MIP. Invierno 2024 (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 otra persona 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](http://Metta.org) y se ofrece en un formato online de 10 sesiones: una sesión de Orientación de 1h30, ocho sesiones de 2h30 y una sesión de práctica extendida.

## FECHAS Y HORARIOS:

### PROGRAMA:



- Durante las primeras clases se presentan cada una de las pautas del dialogo consciente: Pausar, Relajar, Abrir, Sintonizar con lo que emerge, Escuchar en profundidad y Hablar la verdad.
- Sesión de práctica extendida.
- Las hambres relacionales.
- El cultivo de lo saludable.
- Reconocer y cambiar los hábitos limitantes.
- Revisión de las pautas y próximos pasos.

### Sesión de orientación:

18 de enero de 2024 de 18 a 19.30h.

Entrada libre y gratuita.

(esta sesión también forma parte de las sesiones curso)

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

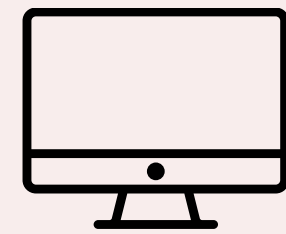
- 1, 8, 15, 22 y 29 de febrero
- 7, 14 y 21 de marzo

### SESIÓN DE PRÁCTICA

CONTINUADA: Sábado 24 de febrero de 10h. a 17:30h.

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:** 300\* (plazas limitadas)

Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 200€)



### IMPARTIDO POR:



#### Ana Arrabe

Profesora de Mindfulness Interpersonal y formadora de profesores de MBSR. Licenciada en Informática y PMP, postgrado en Inteligencia Emocional.



#### Beatriz Rodríguez Vega

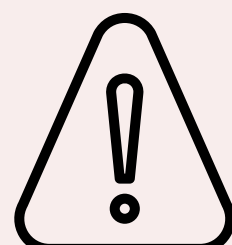
Profesora de Mindfulness Interpersonal y formadora de profesores de MBSR. Psiquiatra y psicoterapeuta

### \*RESERVA Y DEVOLUCIONES:

60€ no reembolsables (incluidos en los 300€ del coste total del curso)

Antes del 1 de febrero de 2024, se le reembolsarían 240€.

Después del 1 de febrero de 2024 no se realizarán devoluciones.



**Alexandra Gallego Pachón**

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

ORGANIZA:

