

MINDFULNESS INTERPERSONAL

Programa MIP. Primavera 2024 (Online)

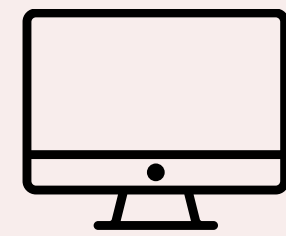
Una de las fuentes más importantes de estrés tiene que ver con nuestras experiencias en las relaciones interpersonales. Mindfulness Interpersonal es un programa que trae la meditación a la relación interpersonal, mediante prácticas en diálogo con otra persona o grupo pequeño de participantes. La práctica 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 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.



Online a través de la plataforma "ZOOM"

Sesión de orientación:

3 de abril de 2024 de 18 a 19.30h.

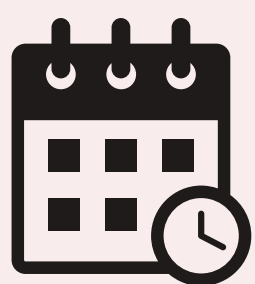
Entrada libre y gratuita.

(esta sesión también forma parte de las sesiones curso)



Precio: 300* (plazas limitadas)

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



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

- 10, 17 y 24 de abril
- 8, 15 y 22 de mayo
- 5 y 12 de junio



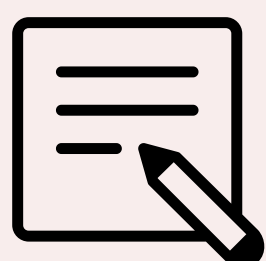
Ana Arrabé

Profesora de Mindfulness Interpersonal y formadora de profesores de MBSR.

IMPARTIDO POR:

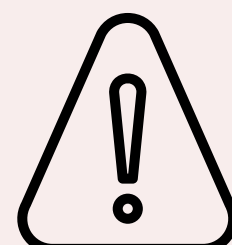
SESIÓN DE PRÁCTICA

CONTINUADA: Sábado 11 de mayo 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)



*RESERVA Y DEVOLUCIONES:

60€ no reembolsables (incluidos en los 300€ del coste total del curso)
Antes del 3 de abril de 2024, se le reembolsarían 240€.
Después del 3 de abril de 2024 no se realizarán devoluciones.



Alexandra Gallego Pachón

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

ORGANIZA:

