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

Programa original del "Center for Mindfulness in Medicine" (CFM)
University of Massachusetts y Universidad de Brown

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 profesas certificadas por el Center For Mindfulness de la Universidad de Massachusetts(UMASS) y la Universidad de Brown, y sigue el programa original MBSR.

FECHAS Y HORARIOS:

Todos los **LUNES:**
Sesión de orientación:
8 de abril de 18h. a 19:30h.

Resto de sesiones (de 18h. a 20.30h.)
22 y 29 de abril
6, 13, 20 y 27 de mayo
3 y 10 de junio

Día intensivo:
Sábado 1 de junio de 9h. a 15h.

Online a través de la plataforma
"ZOOM"

Precio: *295**
Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 195€)

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 295€ del coste total del curso)
Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 18 de abril de 2024, se le reembolsarán 235€. Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

IMPARTIDO POR:

Blanca Amador Sastre
Psicóloga Clínica.H. Universitario La Paz, Carlos III y UAM. Profesora certificada para realizar programas MBSR-UMASS.

Carmen Bayón Pérez
Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora certificada para realizar Programas MBSR-UMASS.

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

ORGANIZA:

efsyp
ESPACIO DE FORMACION EN SALUD Y PSICOTERAPIA

MÁS INFORMACIÓN EN **WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM**