

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

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

IMPARTIDO POR:

Carmen Bayón.
Psiquiatra. H.
Universitario La Paz, Carlos III y Profesora Asociada UAM.
Profesora acreditada para realizar programas MBSR-UMASS.

Blanca Amador
Psicóloga Clínica. H.
Universitario La Paz, Carlos III y UAM.
Profesora acreditada para realizar programas MBSR-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 (UMASS) y la Universidad de Brown, y sigue el programa original MBSR.

FECHAS Y HORARIOS:

Todos los **LUNES** :

Día de orientación 25 Enero de 18:00-20:00.

Ocho sesiones de 18:00-20:30.

- 1, 8, 15, 22, de Febrero

- 1, 8, 15, 22 de Marzo

El primer y último día el horario será de 18:00 a 21:00

Día intensivo: Sábado 13 Marzo de 9:00-16:00



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 este [enlace](#)

***RESERVA:** 60 € no reembolsables (incluidos en el coste total del curso)
Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 25 de enero de 2021, se le realizará un reembolso de 235€.

COORDINACIÓN DOCENTE:

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

"Paz. Para sentirla no es necesario estar en un lugar en el que no haya ruido, dificultad u obstáculos. Podemos estar en el medio de estas circunstancias y aún así encontrar la calma en el corazón". Anónimo

ORGANIZAN: