

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR)

Online en directo
Del 19 de enero al 16 de marzo 2021

Impartido por Carola García y Beatriz Rodríguez-Vega,
formadoras de profesores certificadas
por Universidad de Massachusetts / Brown.

*"No podemos detener las olas
pero podemos aprender a surfear"*
.- Jon Kabat-Zinn

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR):

- Este es el programa original creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts.
- Dirigido a cualquier persona que quiera desarrollar recursos para una mejor regulación mental y emocional.
- Avalado por la evidencia científica de múltiples estudios que revelan la reducción en síntomas relacionados con la ansiedad, depresión o dolor crónico, entre otros.
- Se plantea desde la experiencia personal de prácticas de mindfulness y cómo incorporarlas a la vida diaria para una vida más plena.

Dirigido a todas las personas que quieran descubrir y fortalecer sus recursos para la gestión mental y emocional.

Fechas:

Todos los **martes**, desde el 19 de enero al 16 marzo de 18,30 a 21,00 (ocho semanas).

Lugar del curso:

Online en vivo via zoom (no es necesaria experiencia previa online).

Precio:

295€ (precio especial covid-19). Se considerarán todos los casos de personas en situaciones especiales.

Impartido por:



Carola García: Profesora y formadora de profesores, certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown Profesora en el *Master en Mindfulness* organizado por [Mindful Management](#) para el [Institut Gestalt](#) y en el *Experto en Mindfulness para la Intervención Clínica y Social* del [Colegio de Psicólogos de Madrid](#).



Beatriz Rodríguez-Vega: Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Profesora certificada de Mindfulness Interpresonal, así como programas de Mindfulness integrados en la salud. Psiquiatra en el Hospital Universitario la Paz, Profesora asociada de Psiquiatría de la UAM de Madrid y directora del Máster de Psicoterapia de la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid.

Inscripción al Programa de mindfulness MBSR enero 2020
