

MINDFULNESS INTERPERSONAL

Programa MIP. Julio 2022 (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 un compañero 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 4 fines de semana.

FECHAS Y HORARIOS:

PROGRAMA

1º Fin de semana:

Las guías del dialogo consciente: Pausar, relajar y abrir.

2º Fin de semana:

Sintonizar con lo que emerge. Día de prácticas continuada.

3º Fin de semana:

Las hambres relacionales. Cultivando lo saludable.

4º Fin de semana:

Los hábitos limitantes. Revisión de las guías y próximos pasos.

Viernes y sábados:

Sesión de orientación:

8 de junio (entrada libre)

1, 2, 8, 9, 15, 16, 22 y 23 de julio

Sesión orientación: de 18 a 19.30h.

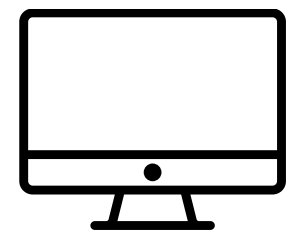
Viernes de 18 a 20.30

Sábados de 10 a 12.30

- salvo 1º sábado (de 9.30 a 14.30h)
- 2º sábado (de 10 a 17h)

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)

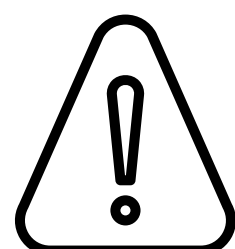
Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 200€)

IMPARTIDO POR:



Beatriz Rodríguez Vega

Profesora de insight dialogue y de mindfulness interpersonal. Profesora certificada y formadora de formadores del programa MBSR (UMASS/Brown). Psiquiatra en Hospital Universitario La Paz y profesora en la Universidad Autónoma de Madrid.



*RESERVA Y DEVOLUCIONES:

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

Antes del 28 de junio de 2022, se le reembolsarían 240€.

Después del 28 de junio de 2022 no se realizarán devoluciones.



Alexandra Gallego Pachón

Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP

Correo electrónico: cursosefsyp@efsyp.com

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM