

PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION (MSC) - ONLINE

Programa de Mindfulness y Autocompasión Mindful Self Compassion (MSC)

El Programa Mindful Self Compassion (MSC en las siglas en Inglés) es un programa - protocolo diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión). Las investigaciones iniciales han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión (hacia uno mismo), la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Este curso está dirigido por dos profesores acreditados por el Center For Mindful Self Compassion de Saint Louis (California) entrenados en el curriculum del MSC siguiendo el programa original.

FECHAS Y HORARIOS:

Todos los **MIÉRCOLES** :

Sesión de orientación: 20 de abril

4, 11, 18, 25 de mayo

1, 8, 15, 22 de junio



Día intensivo: Sábado 4 de junio

Clases online: de 18h. a 20:30h.

Sesión de orientación:

de 19h. a 20:30h.

Día intensivo:

de 9:00h. - 14:00h.

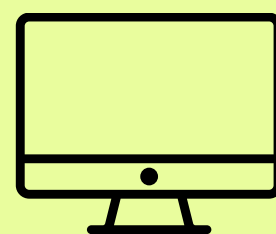
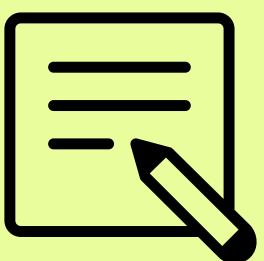


Puedes inscribirte a través de

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: 295*

Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 195€)



***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 16 de febrero de 2022, se le reembolsarían 235€. Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.



IMPARTIDO POR:



Ainoa Muñoz San José

Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC. Profesora acreditada por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR.



Guillermo Myro

Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.



Alexandra Gallego Pachón

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

ORGANIZA:

