

Curso de Mindfulness

- Un acercamiento al Bienestar -

FECHAS:

Octubre: 17, 24 y 31
Noviembre: 7, 14, 21 y 28
Diciembre: 1

HORARIO:

18:00 a 20:00
1 de Diciembre: 9:30 a 13:30

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aumento de la atención en las acciones diarias.
- Profundizar en la relación cuerpo-mente.
- Mejorar las relaciones interpersonales y con uno mismo.
- Regular la respuesta de estrés.
- Crear una base sostenible para el bienestar personal
- Integrar y asentar una práctica de mindfulness en la vida diaria.

TEMARIO:

- Sesión 1: Introducción a Mindfulness (2h)
- Sesión 2: Mente y Cuerpo (2h)
- Sesión 3: Respiración y Estrés (2h)
- Sesión 4: Abriendo la Atención (2h)
- Sesión 5: Relacionándose con uno mismo (2h)
- Sesión 6: Relacionándose con los demás (2h)
- Sesión 7: Instalando lo bueno (2h)
- Sesión 8: Día de Práctica Intensiva (4h, sábado)

18 horas presenciales de formación teórica y práctica, formato experiencial y grupal.

Incluye material en audio para la realización de las prácticas.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Reserva tu plaza contactando con el IEP vía e-mail a info@iepni.es o en el teléfono **91 737 46 73**

Las plazas son **limitadas**. Contáctanos para poder resolverte cualquier duda o cuestión al respecto, o bien si deseas conocer más acerca del curso.

