

# 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](mailto: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.

