



Introducción a la reducción de estrés basada en *mindfulness*

Impartido por Roberto Mediavilla, Dr. en psicología y profesor de *mindfulness* en formación por la Universidad de Brown y Nirakara.

Descripción del curso

Mindfulness (en español atención o conciencia plena) es la capacidad de prestar atención al momento presente. Un tipo de atención muy particular, que permite observar la experiencia tal y como surge. Sin dejarse arrastrar por ella y sin juzgarla. Existen numerosos programas que entrena esta capacidad, siendo quizás el más conocido el entrenamiento en reducción de estrés basado en *mindfulness* (MBSR, por sus siglas en inglés). En este curso, denominado **Introducción a la reducción de estrés basada en *mindfulness***, te ofrecemos cuatro sesiones semanales inspiradas en el programa MBSR. El objetivo es que te inicies en la práctica de *mindfulness*, entrenando sus aspectos formales (técnicas de meditación) e informales (prácticas cotidianas).

Información Práctica

Fechas y horario:

- Sesión de orientación
5 de octubre
- Sesiones prácticas
8, 15, 22, 29 de octubre
(19-21:30h)
- Día de práctica intensiva
17 de octubre: (10-14h)

Cuota: 92€

Centro de Artes La Praga. c/ San Delfín 4 Marqués de Vadillo/ Usera
L23 autobús info@calatea.es 660147725

Plazas limitadas, inscripción hasta el 3 de octubre. Para inscribirse debe rellenarse la ficha de inscripción (ANEXO I) y enviarla a info@calatea.es con asunto “Inscripción curso *mindfulness*”. Se requerirá justificante de transferencia para formalizar la inscripción.

*No se requiere formación previa

Ropa cómoda, calcetín gordo, esterilla (en el caso de contar con una).

SE GARANTIZAN LOS PROTOCOLOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD
EL CURSO SE REALIZARÁ RESPETANDO EL AFORO PERMITIDO Y CONTEMPLA LA
OPCIÓN ONLINE EN CASO DE QUE CAMBIEN LAS RECOMENDACIONES
SANITARIAS



Curso impartido por: Roberto Mediavilla, doctor en psicología por la UNED y profesor en formación del MBSR por la Universidad de Brown. <https://canal.uned.es/video/5cc15ceba3eeb0396c8b4567>
Investigador postdoctoral / Postdoctoral researcher.

ANEXO I

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Introducción a la reducción de estrés basada en mindfulness

Nombre:

Apellidos:

Dni:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Transferencia bancaria:

Es necesario remitir el justificante bancario a info@calatea.es junto con este ficha de inscripción.

ASOCIACIÓN CULTURAL CALATEA
Nº cuenta: ES571491 0001 2430 0006 3238

