

PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (MSC) - ONLINE

Las investigaciones realizadas a lo largo de una década han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión (hacia uno mismo), la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

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).



Todos los **MIÉRCOLES** :
Sesión de orientación:
21 de enero

Resto de sesiones:
4, 11, 18 y 25 de febrero
4, 11, 18 y 25 de marzo

Día intensivo: Sábado 7 de marzo



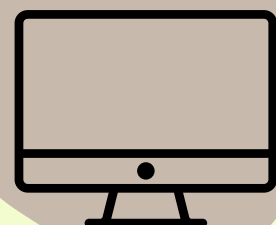
Clases online: de 18h. a 20:30h.

Sesión de orientación:
de 19h. a 20:30h.

Día intensivo:
de 9:30h. – 14:30h.



Puedes inscribirte a través de la página web de Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, en este **enlace**.
(Entrar como persona invitada)



Online a través de la plataforma
"ZOOM"



Precio: 295*

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



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.

IMPARTIDO POR:



Alexandra Gallego Pachón

Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP

Correo electrónico: cursosefsyp@efsyp.com

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM