

CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA REGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNESS (REM) - ONLINE

OTOÑO 26

La nueva estructura de este curso mantiene la esencia del programa original MBSR, siendo más breve (5 sesiones) lo que podría facilitar el compromiso en este momento en el que te encuentras y facilitando un ritmo ágil y flexible.

Cultivaremos las prácticas centrales del MBSR diseñado por Jon Kabat Zinn, dedicando espacios de reflexión y compartir en grupo, generando un ambiente de apoyo y aprendizaje conjunto. Con la práctica se consigue la integración mente-cuerpo y surge la sabiduría que todos llevamos dentro. Explorar los hábitos que nos atrapan y dificultan la exploración y el crecimiento así como las narrativas y creencias sobre nosotros, los demás y el mundo que alimentan la ansiedad, el enfado, tristeza, impotencia, frustración...



Todos los **MARTES**:

Sesión de orientación:
6 de octubre

Resto de sesiones:
20 y 27 de octubre
3, 10 y 17 de noviembre



Sesión de orientación:
de 18h. a 19:00h.

Resto de sesiones:
de 18:30h. a 20:30h.



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: 195*
Posibilidad de dos pagos fraccionados (primer pago 100€; segundo pago 95€)

IMPARTIDO POR:



Carmen Bayón Pérez
Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid,
Profesora de la UAM. Profesora certificada
para realizar Programas MBSR-UMASS.



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

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM