



CERCLE  
MINDFULNESS

## PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

### *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programme*



El foco de la práctica del mindfulness o atención plena es aprender a ser conscientes de lo que sucede momento a momento en nuestro cuerpo, en nuestra mente y a nuestro alrededor, con una actitud de apertura y aceptación.

Desarrollar una mayor consciencia puede ayudarnos a abordar nuestras experiencias de una manera diferente, disfrutando más de las cosas agradables y gestionando de una manera más eficaz las dificultades.

Durante este curso se aprenden estrategias para **afrentar experiencias difíciles** con aceptación, amabilidad y sin juzgar, para ser capaces de responder de una manera más hábil a las situaciones, en lugar de reaccionar a ellas automáticamente.

El objetivo es que los participantes sean capaces de trasladar a la vida diaria el aprendizaje que surge, y puedan utilizar sus propias habilidades y recursos internos para **responder más eficazmente al estrés, el dolor, la enfermedad y los retos y demandas de la vida diaria.**

**Imparte:** Elisabet Soler, profesora de mindfulness certificada por la Universidad de Bangor (Reino Unido).

[www.cerclemindfulness.com](http://www.cerclemindfulness.com)

#### **Programa:**

1. Introducción al Mindfulness
2. La percepción
3. Respiración y movimiento consciente
4. Nuestros patrones de reacción al estrés
5. Responder en lugar de reaccionar
6. Comunicación consciente
7. ¿Cómo puedo cuidarme mejor?
8. Mindfulness en la vida cotidiana

#### **Metodología y calendario:**

- ❖ Sesiones informativas: jueves 11 de abril 19:00 h y viernes 26 de abril 17:00 h.
- ❖ Una sesión semanal los viernes, del 3 de mayo al 21 de junio, de 16:30 a 19:00 h.
- ❖ Día de práctica intensiva: sábado 8 de junio, de 10:00 a 18:00 h.
- ❖ Asignación de prácticas para casa (1 h/día).
- ❖ Materiales: contenido teórico y audios con prácticas guiadas.

**Lugar:** Centre de Mindfulness de Barcelona.  
c. Escorial nº 11 (portal de madera), 2ª planta

**Precio:** 360 €