



PROGRAMA MBSR

(Reducción del Estrés Basada en el Mindfulness)

MBSR® es un programa psico-educativo que entrena y cultiva la conciencia plena o Mindfulness para desarrollar la resiliencia y potenciar recursos internos con los que afrontar de forma eficaz el estrés, el malestar, la ansiedad y enfocarnos en nuestra mejor versión.

¿ QUÉ CONTENIDOS PROPORCIONA EL PROGRAMA ?

- Entender cómo funciona nuestra atención y cómo nuestras percepciones condicionan nuestra realidad
- Comprender cómo afecta el estrés a nuestro cuerpo y a nuestra mente y aplicar estrategias de afrontamiento
- Reconocer y autorregular nuestras emociones con la práctica de Mindfulness
- Aprender a gestionar nuestro tiempo de una manera más eficiente
- Cultivar la comunicación no violenta
- Analizar e identificar nuestros ladrones del tiempo y su relación con el estrés y la reactividad
- Desarrollar los 6 hábitos que crean felicidad
- Realizar y practicar la respiración, meditación y el yoga terapéutico como parte del entrenamiento

TAL COMO
PERCIBIMOS EL
MUNDO, CREAMOS
NUESTRA
EXPERIENCIA



¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON EL PROGRAMA?

- Reducir el estrés y los niveles de ansiedad en los diferentes ámbitos de tu vida
- Relajar el Sistema Nervioso y calmar la mente
- Mejorar la atención y la concentración
- Aprender y practicar diferentes técnicas de respiración y Mindfulness
- Mantener la serenidad en momentos difíciles o complejos en el día a día
- Mejorar el estado de ánimo, la motivación y el rendimiento
- Mejorar la salud
- Poner freno a la negatividad y promover el optimismo

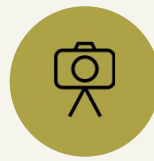
¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- Formación eminentemente práctica
- 8 sesiones de 90 minutos distribuidas en una sesión semanal
- Entrega semanal del material teórico escrito
- Jornada de silencio dirigida
- Acceso ilimitado durante la formación a sesiones digitales de Yoga y Mindfulness
- Vídeos de repaso de la formación



PRESENCIAL

Sesiones en grupo de manera presencial



ON LINE

Sesiones en directo a través de una plataforma digital

Ana y Montse



Nuestra experiencia y práctica en Yoga y Mindfulness, nos ha revelado el poder transformador físico y mental de estas disciplinas. Estamos convencidas que esta formación es la mejor herramienta para favorecer el bienestar y la salud de las personas.

Montse Galeote. Instrutora certificada en MBSR
Ana Sánchez. Psicóloga

Contacta con nosotras si estás interesad@ y quieres más información:

info@estimpodeyoga.com