

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:

17 de septiembre

Resto de sesiones:

8, 15, 22 y 29 de octubre
5, 12, 19 y 26 de noviembre

Día intensivo: Sábado 8 de
noviembre



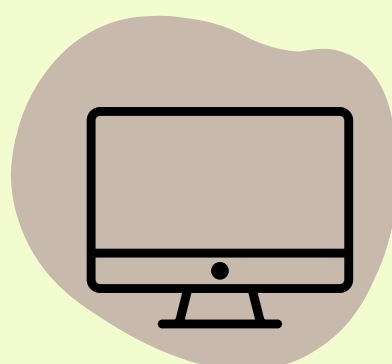
Clases online: de 18h. a
20:30h.

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€)

IMPARTIDO POR:



Ainoa Muñoz San José

Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora
certificada por el Center For Mindful Self
Compassion (USA) para impartir el programa MSC.
Profesora acreditada por la Universidad de
Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR.



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.



Alexandra Gallego Pachón

Coordinación Cursos Mindfulness- EFSYP

Correo electrónico: cursosefsyp@efsyp.com

ORGANIZA:



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ESPACIOSALUDYPSICOTERAPIA.COM