

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

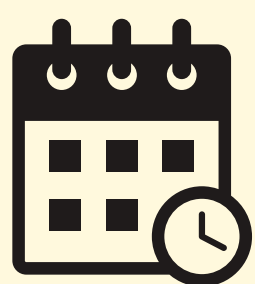
OTOÑO 2025

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.

El objetivo de este curso es ofrecer herramientas efectivas para gestionar el estrés, mejorar tu bienestar y acompañarte en el camino hacia una vida más consciente, con la capacidad de sostener lo que surge con claridad, apertura y amabilidad.

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...

FECHAS Y HORARIOS:



LUNES:

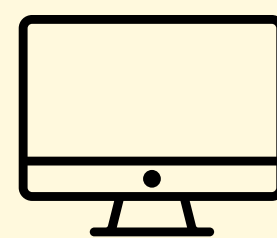
Sesión de orientación:

13 de octubre de 18h. a 19:30h.

Resto de sesiones (de 18h. a 20.00h.)

20 y 27 de octubre

3, 17 y 24 de noviembre

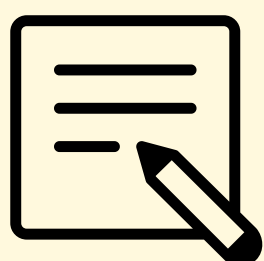


Online a través de la plataforma "ZOOM"



Precio: 195*

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



Puedes inscribirte a través de la página web de Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, en este [enlace](#).

(Entrar como invitado)



*RESERVA Y DEVOLUCIONES:

60€ no reembolsables (incluidos en los 195€ del coste total del curso)

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 20 de octubre de 2025, se le reembolsarán 135€. Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

IMPARTIDO POR:



Blanca Amador Sastre

Psicóloga Clínica con práctica profesional en H. Universitario La Paz, Carlos III y 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