

### -CONSULTA

Nutrició i Salut  
Massatge terapèutic  
Psicologia individual, parella, infantil  
Reeducació Postural Global  
Quiromassatge  
Reflexoteràpia Podal  
Kinesiologia  
Flors de Bach

### -SESSIONS

loga:  
Adults Nens Embarassades  
Stretching Global Actiu  
Gimnàstica d'Esquena

### -CURSOS I FORMACIÓ

Postgrau en Teràpies Naturals  
35 crèdits ECTS UdL -CFC  
Monogràfics d'Alimentació Natural  
Monogràfics de Fitoteràpia  
Formació en Kinesiologia Holística  
Formació en Stretching Global Actiu  
Formació en Reflexoteràpia Podal  
Formació en Mindfulness

**Inici del curs: 23 d'octubre**



**5ª Edició**

**Programa d'entrenament mental de  
8 setmanes basat en mindfulness MBSR**



## Descripció

*Mindfulness*, traduït com consciència plena, és la capacitat d'estar present en l'aquí i l'ara, prenent consciència d'allò que succeeix per tal de gestionar millor i en tota la seva complexitat qualsevol situació personal, interrelacional o social.

MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) és el programa de referència en entrenament mental basat en *mindfulness*, desenvolupat el 1979 pel doctor Jon Kabat-Zinn de la Universitat de Massachusetts. És un programa àmpliament testat i s'ha constatat que els participants, al finalitzar el programa, redueixen de mitjana el seu malestar psicològic en un 40%.

## Objectius

- Adquirir major resiliència i benestar psicològic
- Millorar l'atenció i la concentració
- Cultivar la regulació emocional i la comunicació conscient
- Desenvolupar l'empatia, la confiança i la compassió envers les altres persones
- Incrementar l'eficàcia en la presa de decisions i la resolució de conflictes

## Metodologia

El programa es distribueix en 8 setmanes, durant les quals es realitzen 8 sessions de 2'30h, més un dia de pràctica intensiva en dissabte. En total són 30 hores de formació presencial.

MBSR és un programa experimental i participatiu, es realitza en grup i combina en cada sessió explicacions teòriques, pràctiques d'entrenament de *mindfulness* i espais de diàleg i indagació apreciativa.

MBSR requereix que el participant realitzi a casa les pràctiques formals d'entrenament de *mindfulness* durant les 8 setmanes de durada, mitjançant uns àudios guiats.

Les 8 sessions aborden els següents temes:

1. Què és *mindfulness*?
2. La percepció de la realitat
3. Les emocions i la regulació emocional
4. L'estrès
5. Responent a l'estrès i la resiliència
6. Comunicació conscient
7. Cuidar-se i gestió del temps
8. Integrant *mindfulness* a la vida quotidiana

## A càrrec de

**Eduard Miquel**, instructor de MBSR acreditat per l'Institut EsMindfulness. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de les Religions.

Membre de l'Associació d'Instructors MBSR, entitat que compta amb el recolzament de Jon Kabat-Zinn a partir del que s'ha dissenyat aquest programa MBSR, el qual gaudeix d'una alta reputació i eficàcia contrastada.

**Dates:** dilluns 23, 30 de octubre; 6, 13, 20, 27 de novembre; 4,11 de desembre. Dia de pràctica intensiva: dissabte 2 de desembre.

**Horari:** 19:30h – 22:00h

**Preu:** fins al 19 d'octubre 340€, després 374€.

Es facilita material didàctic de suport i els àudios que guien les pràctiques formals.

**Informació i inscripció:** Centre de Teràpies Naturals Lleida

C/ Alcalde Sol, 5 baixos

Tel. 973 28 14 13

**S'obtidrà Certificat Nivell Bàsic (iniciació) en itinerari formatiu en MBSR**

**Conferència Informativa:**

El dia 16 d'octubre a les 20.15h