

-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
Hipopressius

-CURSOS I FORMACIÓ

Monogràfics en Qigong i Tai Chi
Monogràfics d'Alimentació Natural
Monogràfics de Fitoteràpia
Formació en Kinesiologia Holística
Formació en Stretching Global Actiu
Formació en Reflexoteràpia Podal
Formació en Mindfulness

Formació

Mindfulness

Programa d'Entrenament Mental

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 les situacions difícils.

MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) és un programa d'entrenament mental de 8 setmanes orientat a reduir el malestar psicològic o l'estrès alhora que millora l'atenció. Va ser desenvolupat el 1979 pel doctor Jon Kabat-Zinn de la Universitat de Massachusetts i actualment és el programa de referència mundial basat en *mindfulness*.

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 Mindfulness. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de les Religions, ha aprofundit en l'estudi de les tradicions contemplatives. Ha publicat *L'Eremitisme a Montserrat* (2011). Practicant de meditació i ioga des de 2004, amb especial èmfasi en la tècnica *vipassana*, s'ha format a Espanya, França, Regne Unit i Índia amb mestres com Thich Nhat Hanh, SN Goenka i Martine Batchelor.

Dates: dilluns 11, 18 i 25 de febrer, 4, 11, 18, 25 de març i 1 d'abril. Dia de pràctica intensiva, dissabte 24 de març

Horari: 19:30h – 22:00h

Preu: Fins al 7 de febrer 350€, després 365€.

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'obté Certificat Nivell Bàsic (iniciació) en itinerari formatiu en MBSR

Conferència informativa amb Eduard Miquel 4 de febrer del 2019 a les 20.15h