

-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
32 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



Formació

Mindfulness

Programa d'Entrenament Mental

3a 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 gener; 6, 13, 20, 27 de febrer; 6, 15 de març. Dia de pràctica intensiva: dissabte 4 de març.

Horari: 19:30h – 22:00h

Preu: fins al 16 de gener 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

Conferències informatives gratuïtes, 12 de desembre i 16 de gener a les 20:15h