

# Programa de MINDFULNESS - MBSR

Programa d'entrenament de l'atenció en 8 setmanes MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientat a millorar l'atenció, reduir el malestar o l'estrès i a moure's millor en situacions complexes i en moments difícils.

El programa MBSR, creat per Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachusetts en 1979, és un dels entrenaments de Mindfulness més reconeguts i la seva eficàcia ha estat contrastada per nombrosos estudis científics. Les evidències demostren els seus efectes en generar resiliència (reduir l'estrès) i en millorar la salut, a més de millorar la capacitat d'atenció i en promoure millors relacions interpersonals.

És un curs experimental i interactiu que inclou exercicis pràctics d'Atenció i Relaxació, Meditació i moviments conscients (de tipus Hatha Ioga o estiraments suaus) així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos.

Les sessions es realitzen en grup i alternen moments de silenci amb altres d'exploració col·lectiva sobre les millors estratègies per afrontar les situacions complexes i difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques en l'àmbit personal i professional.

En les sessions s'abordaran els temes següents:

- 1- Què és Mindfulness o Plena presència.
- 2- La percepció de la realitat.
- 3- El poder de les emocions.
- 4- La reacció a l'estrès i la tensió emocional.
- 5- La Resiliència, per a respondre a l'estrès.
- 6- Comunicant amb Mindfulness.
- 7- Cuidar-se i la Gestió del temps.
- 8- Integrant Mindfulness dins la vida quotidiana.

## Facilitarà el programa:

**Eduard Miquel Solsona.** Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de las Religions. Instructor certificat per l'Associació Internacional d'Instructors de Mindfulness (IMTA), format a l'Institut EsMindfulness i a la Universitat d'Oxford. Ha aprofundit en l'estudi de les pràctiques contemplatives i ha publicat *L'Eremitisme a Monstant* (2011).

## DATES I HORARI

### Tardes de 19,30 a 22,00

Els següents dilluns:  
05/10, 14/10 (dimecres),  
19/10, 26/10, 02/11, 09/11,  
16/11 i 23/11

**Dia de pràctica intensiva**  
dissabte 14/11 de 10h a 18h  
(muntanyes de Prades)

### SESSIÓ ORIENTATIVA OBERTA I GRATUÏTA

dilluns 28/09 a les 20:30  
Aquesta sessió és obligatòria pels  
participants i requereix reservar  
plaça

**LLOC**  
Teràpies Naturals Lleida  
C/ Alcalde Sol, 5 baixos  
Lleida

**PREU**  
El preu d'aquest programa de 30  
hores és de 350 €. Inclou l'USB  
amb les pràctiques guiades, el  
llibre "Con rumbo propio" i el  
dinar del dia intensiu

**INSCRIPCIONS**  
eduard@esmindfulness.com

Les places són limitades  
i s'assignaran per ordre de sol·licitud.  
La reserva de plaça requereix un  
pagament de 100 € i emplenar el  
formulari d'inscripció

**Data límit d'inscripció:**  
**01/10/2020**