



esMindfulness

DESARROLLO PERSONAL

www.esmindfulness.com

En Barcelona a 23 de Abril de 2016

A quién pueda interesar

Renata Cortês ha completado el **Curso de Capacitación en MBSR** (Mindfulness-based Stress Reduction o Reducción de Estrés mediante Conciencia Plena), realizado en Barcelona desde el 16 hasta el 23 de Abril de 2016, bajo la dirección de Andrés Martín y Sylvia Comas, ambos Instructores Certificados de MBSR por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU).

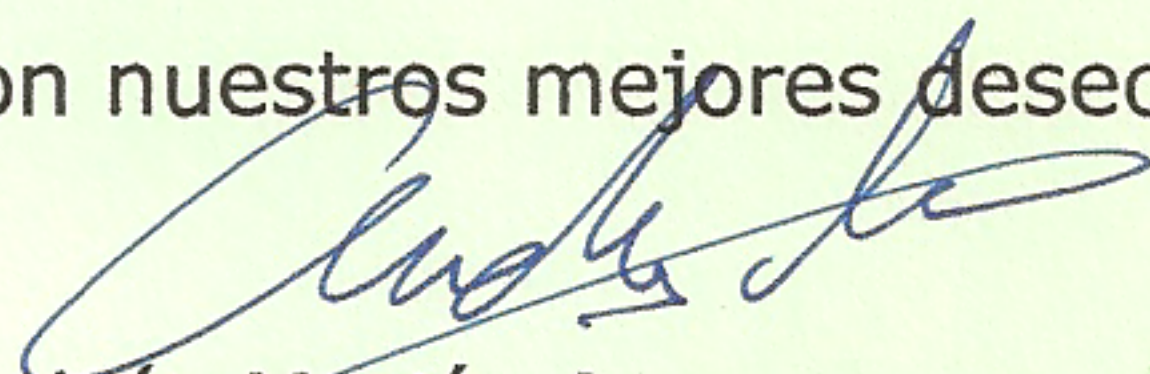
El Curso de Capacitación es un seminario de 90 horas, equivalente al TDI del Center for Mindfulness, que acredita a un profesional que ha completado el Programa de **Formación de Instructores en MBSR del Instituto esMindfulness.**

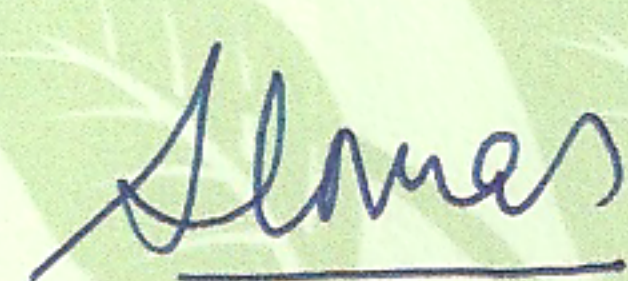
La realización de este programa requiere una formación presencial en MBSR alcanza de al menos 170 horas. Además de las sesiones presenciales, la elaboración de trabajos y prácticas personales relacionadas con este programa suponen al menos 150 horas más, con lo que el tiempo total dedicado al programa MBSR es de más de 320 horas.

La admisión al Curso de Capacitación está limitada a aquellas personas que cuentan con experiencia profesional MBSR, además de haber demostrado una práctica personal en técnicas de meditación y haber completado al menos dos retiros de al menos cinco días en silencio, de Conciencia Plena o Mindfulness.

Con este curso, un profesional completa su nivel de instrucción en MBSR. A partir de aquí, una vez que el profesional ponga en práctica sus conocimientos, puede optar si lo desea por una Supervisión de cara a obtener una Certificación de sus cursos y materiales.

Con nuestros mejores deseos


Andrés Martín Asuero
Dr. Psicología, Instr. MBSR
Instituto EsMindfulness


Sylvia Comas Barrera
MBA, Instr. MBSR
Instituto EsMindfulness