



INSPIRA

Desarrollo personal  
y aprendizaje organizativo

# Mindfulness en el ámbito educativo

Según el método MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*)

**Para educadores y padres interesados en integrar la práctica de Mindfulness o Conciencia Plena en su vida cotidiana, como primer paso para poder llevarlo a niños y adolescentes. Aprender a cuidarse, aprender a regular las emociones intensas, desarrollando estrategias adaptativas y usando herramientas prácticas que permitan afrontar mejor los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.**

**Castelldefels (Barcelona), 8 al 11 de marzo 2012**

**Con Sylvia Comas Barrera**

Este curso intensivo, experimental e interactivo, está basado en el programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts (EEUU).

El programa incluye prácticas de Relajación, Meditación, Yoga suave y explicaciones y ejercicios para mejorar la capacidad de enfocar la atención, regular las emociones intensas e identificar los patrones de comportamiento que cada uno tiene en momentos difíciles. Se realiza en un grupo reducido y alterna la presentación de los diferentes temas con momentos de silencio y con otros de exploración en grupo sobre las mejores estrategias para manejar emociones difíciles y mejorar la comunicación, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana personal y profesional.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness), para “estar presente” en aquello que está ocurriendo en cada momento, para darnos así la oportunidad de vivir plenamente, con mayor conexión, respondiendo a los acontecimientos en vez de reaccionar de forma automática..

En definitiva, disfrutar la vida con mayor bienestar.

<b>Fechas y Horario:</b>	Jueves 8 de Marzo de 18:00 a 21:00 h Viernes 9 de Marzo de 10:00 a 20:00 h. Sábado 10 de Marzo de 10:00 a 20:00 h. Domingo 11 de Marzo de 10:00 a 14:00 h.
<b>Precio:</b>	La matrícula de este programa es de <b>400 Euros</b> , e incluye 3 CDs (con Ejercicios de Relajación, Meditación y Yoga) y el libro <i>Con Rumbo Propio</i> de A. Martín. El coste del alojamiento y comidas va aparte. <u>Para el mejor aprovechamiento del programa, es preferible hacerlo en régimen residencial.</u>
<b>Lugar:</b>	Hotel Ciudad de Castelldefels- <a href="http://www.hotelciudaddecastelldefels.com">www.hotelciudaddecastelldefels.com</a> El hotel está situado a 20mn de Barcelona y 10 mn del aeropuerto. El coste de estancia y comidas (incluye la comida del domingo) por persona: - <b>153 euros</b> en habitación doble compartida (+8% Iva ) - <b>243 euros</b> en habitación doble de uso individual (+8% Iva)

**Inscripciones – Sylvia Comas, email: [inspira.sylvia@gmail.com](mailto:inspira.sylvia@gmail.com)**

Por la naturaleza de este programa, las plazas son limitadas.

La fecha límite para realizar inscripción y pago de la matrícula es el 17 de Febrero 2012.

El pago del alojamiento se hará directamente con el hotel una vez confirmada la participación.

**SYLVIA COMAS BARRERA.** Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Administración de Empresas por ESADE. Profesora de Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, con especial dedicación en promover la práctica del Mindfulness en el ámbito educativo. Consultora de empresas y miembro de SoL (SOCIEDAD PARA EL APRENDIZAJE ORGANIZATIVO). Careholder del Hub- Madrid