

Programa 8 semanas Mindfulness para la Salud, Enfermedad y Dolor Crónico

Duración: 8 semanas, un día a la semana (2 horas y media) más **un día de práctica** opcional a la finalización del curso.

A quién va dirigido: Personas interesadas en mejorar su salud, bienestar y calidad de vida, personas que se relacionen con circunstancias como enfermedad y/o dolor crónico, alumnos que puedan estar interesados en este ámbito, personas que atraviesen por circunstancias difíciles o cambios en sus vidas, familiares, cuidadores y profesionales.

Mindfulness para la Salud MBPM es un programa certificado basado en Mindfulness y Compasión que se aplica desde hace años a participantes de más de 20 países, incluida España, y es apoyado en la **evidencia de la investigación**. A partir de la relación con su propia experiencia de enfermedad y dolor crónico fue creado por Vidyamala Burch en un desarrollo del programa MBSR creado por Jon Kabat-Zinn y con elementos claves del programa MBCT, Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, creado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal, investigadores de la Universidad de Oxford, Cambridge y Toronto.

A lo largo de las **8 semanas** que dura el programa, la propia práctica tiene un papel esencial. Se irán abordando de forma progresiva los distintos aspectos del programa, se realizarán prácticas de meditación Mindfulness, movimientos conscientes, tendremos un espacio para la indagación y compartir con el grupo, y se desarrollarán tareas para llevar Mindfulness al día a día, así como liberadores de hábitos, de forma que la práctica se vaya integrando a la vida cotidiana.

- **Semana 1.** "El cuerpo que respira"
- **Semana 2.** "Habitar el cuerpo"
- **Semana 3.** "Vivir y moverse con Mindfulness"
- **Semana 4.** "Aceptación y autocompasión"
- **Semana 5.** "El placer de las pequeñas cosas"
- **Semana 6.** "Encontrando ecuanimidad"
- **Semana 7.** "Abriéndonos hacia lo que nos rodea"
- **Semana 8.** "El viaje continúa"

La **aportación por la participación en el programa** de 8 semanas más el día de práctica intensiva es de 195 euros e incluye la formación y el acompañamiento durante las sesiones y en las prácticas a lo largo de la semana, el manual de prácticas, audios para la práctica semanal, y el libro sobre el programa MBPM "Tú no eres tu dolor. Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar" ganador del premio de la British Medical Association, en la categoría en los Premios de Libros Médicos.

El programa de Mindfulness para la Salud se centra en el cuidado y la autogestión, no es terapia ni aspira a sustituir tratamientos que estés recibiendo en este momento. De forma previa a su comienzo, es usual contactar para una charla informal donde valoraremos tus motivaciones, expectativas, y si la participación en el programa puede ser beneficioso para ti en este momento.

Imparte el programa **María José Garrido**, licenciada en Psicología, instructora de Mindfulness. Primera instructora certificada en Andalucía para impartir el programa de Mindfulness para la Salud MBPM. Los profesores acreditados para impartir este programa son evaluados por los criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes de la Universidad de Bangor, y están adscritos a directrices de buenas prácticas para la impartición de cursos basados en mindfulness y estándares de la red de formadores de profesores de mindfulness de UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers.

Puedes leer algunos testimonios en el siguiente enlace <http://www.enpresente.com/index.php/testimonios/>

Gracias por compartir la información del programa con personas a las que pueda ser beneficioso, y especialmente gracias por compartir a personas que se relacionan con circunstancias de enfermedad y/o dolor crónico, a las que quizás no les llegará la información por esta vía, no tienen acceso a internet u otras circunstancias por las que no puedan acceder a la misma.