

Programa reducido para enviar por Facebook, Cecot,... Terrassa

## Curso de 8 semanas presencial Mindfulness y Autocompasión (MSC)

Programa oficial Univ. de San Diego - California

Este curso te mostrará a través del temario teórico, los ejercicios y las meditaciones, los principios básicos que te permitirán gestionar los momentos difíciles en tu vida, con amabilidad y autocompasión.

El programa de **Mindfulness y Autocompasión MSC** fue creado por **Kristin Neff** y **Christopher Germer** en el año 2010 y que enseña los principios básicos para responder a las emociones difíciles a través de la **Atención plena** (que nos abre al momento presente para aceptar nuestra experiencia con mayor facilidad), la **Humanidad compartida** (que nos abre a los demás en los momentos de dificultad, cuando tenemos tendencia a aislarnos) y a la **Amabilidad** (que abre nuestros corazones al sufrimiento).

Numerosos estudios científicos demuestran que la práctica de la atención plena y de la autocompasión favorecen el bienestar emocional, reducen los estados de ansiedad, regulan los estados depresivos y reducen el estrés, además de fomentar los hábitos saludables y la satisfacción en las relaciones personales y de pareja.

### CONTENIDO DE LAS SESIONES:

1. Descubriendo la Autocompasión
2. Practicando Mindfulness
3. Practicando la Bondad amorosa
4. Descubriendo Tu voz compasiva
5. Viviendo profundamente

**Retiro** - Un día para la práctica plena

6. Encontrándose con Emociones difíciles
7. Explorando Relaciones difíciles
8. Abrazando tu vida

### LUGAR:

Sesiones en la Sala Vapor Gran de Terrassa Centro  
Retiro en el Monasterio de Montserrat

### DIRIGIDO A:

Cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas.

### FACILITA:

#### Eugeni V. Holz

Ingeniero de la Construcción, Kinesiólogo holístico, Practitioner en PNL, Coach de empresa, Instructor certificado por el Center for Mindfulness Self-Compassion de la Univ. de San Diego - California, formado con Christopher Germer, Marta Alonso y Luis Gregoris.

### FECHAS:

**Presentación:** 22 de febrero 2022

**Sesiones:** 8, 15, 22 y 29 de marzo y  
5, 12, 19 y 26 de abril 2022

**Retiro:** 9 de abril 2022

### HORARIO:

Presentación: 19:00 a 20:30 h.

Sesiones: 19:00 a 21:30 h.

Retiro: 09:00 a 13:00 h.

\* No se requiere experiencia previa

### PRECIO:

**Tarifa reducida** hasta el 22 de diciembre de 2021: **380 €**

**Tarifa normal** a partir del 22 de diciembre de 2021: **430 €**

(existe la posibilidad de solicitar beca - un máximo de 2 por curso y por orden de inscripción - para personas desempleadas, con discapacidades o estudiantes).

Este programa también puede ser parcialmente bonificable a través de FUNDAE o financiado por medio de eeMindful.

### INCLUYE:

El curso incluye una entrevista previa online, 24 horas presenciales, 4 horas de retiro, contenido del curso, los audios guiados tras cada sesión y un certificado de asistencia oficial.

### CANCELACIONES:

Se tendrá derecho a la devolución íntegra del importe del curso, descontando 50 € de gastos de gestión, si la cancelación se produce con un periodo anterior a 10 días al inicio del curso. A partir de ese plazo no se devolverá el importe abonado. Para más información visitar nuestras Condiciones Generales.

La organización se reserva el derecho a cancelar la presente formación en caso de que no se alcance el número mínimo de 6 participantes hasta 15 días antes de la fecha de inicio. En este caso, se devolverá el importe íntegro abonado o bien quedará como depósito para el siguiente curso disfrutando en este caso de un descuento del 20% sobre el precio de la formación. En el caso de estar bonificado, la formación pasará a tener la nueva fecha.

### INSCRIPCIONES:

Último día: 21 de febrero del 2022

Plazas limitadas. Grupos de 8 a 12 personas

Reserva plaza: [info@eemindful.es](mailto:info@eemindful.es)

### CERTIFICADO:

Cada participante recibirá un Certificado de asistencia de eeMindful tras haber asistido como mínimo al 80% del programa de 8 semanas de Mindfulness Self-Compassion MSC válido para el itinerario de formación de profesores del Center for Mindfulness Self-Compassion.