

## **PROGRAMA REDUCIDO BASADO EN MBCT**

### **Una aproximación a Mindfulness**

Basado en el Programa Original MBCT pero con sesiones formativas más breves y menos exigencia en cuanto a trabajo personal, es la opción ideal para aquellos que, sin tener necesidad urgente de cambios drásticos, quieren un primer y enriquecedor contacto con Mindfulness.

Gracias al Programa Reducido se descubren los mecanismos inconscientes que dificultan el disfrute de una vida plena, se aprende a gestionarlos y se experimentan los primeros cambios personales.

Es una ocasión de descubrir los beneficios de Mindfulness que se pueden luego profundizar realizando el Programa Original MBCT al que este Programa Reducido constituye también una buena preparación.

### **Para volver a Mindfulness**

El Programa Reducido está pensado también para aquellos que después de realizar el Programa Original MBCT han abandonado la práctica y desean volver a experimentar los beneficios de Mindfulness.

Se trata de algo más que una simple puesta al día: además de repasar los conceptos Reducidos con un nuevo enfoque y de ayudar a reanudar con una suave práctica cotidiana, el Programa Reducido enseña a integrar de manera definitiva Mindfulness en la vida personal.

### **Cómo se desarrolla una sesión**

Las clases combinan explicaciones con ejercicios de atención, de conciencia corporal y de movimiento consciente. Cada ejercicio es seguido de reflexiones e indagaciones que permiten un mayor aprovechamiento y la obtención de reales beneficios en el día a día.

Parte importante de este programa es el trabajo personal diario de 15 minutos. Al final de cada sesión se harán propuestas para trasladar lo aprendido a la práctica de la semana.

### **Formato del Programa Reducido.**

Programa de 4 semanas con una sesión semanal de 2 horas

### **Lo que incluye el Programa Reducido.**

- Una Sesión Preliminar gratuita.
- 8 horas formativas distribuidas en 4 sesiones de 2 horas
- Audios de las prácticas guiadas para una cómoda realización del trabajo personal.

Se desarrolla en grupos muy reducidos, máximo de 10 personas, para hacer posible un enfoque y seguimiento totalmente personalizado.

Los resultados de cada programa (Programa Reducido y MBCT Original) dependerán de la asistencia a clase y al trabajo personal durante la semana. Antes de elegir un programa valora que tu nivel de compromiso sea realista con la exigencia del mismo.

Tanto el Programa Reducido como el Programa Original MBCT son programas de entrenamiento basados en la neurociencia: en la plasticidad de nuestro cerebro. En función del ejercicio invertido así serán nuestros cambios.

### **Precio del Programa.**

El Programa completo de 8 horas, material incluido: 150 € (precio sujeto a un mínimo de 4 personas)

### **Sesión Preliminar Gratuita**

Se invita a asistir de **forma gratuita y sin compromiso** a todos aquellos que deseen saber qué es realmente el estrés y lo que el Programa Reducido puede aportar para controlarlo y poder vivir con atención y serenidad.

Solo necesitan solicitarlo inscribiéndose en la actividad a través de la web.