

TALLER DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN



Mindfulness y Compasión es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo.

Basado en la investigación de autores como Kristin Neff, Christopher Germer, Paul Gilbert, Javier García Campayo y Marcelo Demarzo.

Mindfulness y Compasión enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

ACERCA 
de Psicoterapia

C/Marqués de Urquijo 34 Bajo ext. dcha
28008 Madrid. tlf:: 607 18 76 00

acercadepsicoterapia@gmail.com

www.acercadepsicoterapia.com

En qué nos ayuda

- Dejar de tratarse a sí mismo con dureza.
- Manejar las emociones difíciles con facilidad.
- Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo.
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión.

HORARIO:

8 sesiones de dos horas

Martes de 10:30h-12:30h.

4 de Febrero de 2019

11 de Febrero de 2019

18 de Febrero de 2019

25 de Febrero de 2019

4 de Marzo de 2019

11 de Marzo de 2019

18 de Marzo de 2019

25 de Marzo de 2019



PRECIO:

Pago único, por el total del taller: 250€.
Para hacer la inscripción ponerse en contacto por email o teléfono con el Centro Acerca de Psicoterapia.

Email: acercadepsicoterapia@gmail.com
En caso de no asistir a alguna sesión, no se reembolsará parte del pago.

Se facilitará el material de la sesión aunque no se asista.

Impartido por:

Carmen Tolosa García. Psicóloga

Esther Vallés González. Psicóloga

en el Centro ACERCA de Psicoterapia.



ESTRUCTURA:

En cada sesión del taller habrá una introducción teórica para explicar conceptos básicos de mindfulness y compasión. Seguida de una parte práctica formal de meditaciones. Se recomendarán prácticas formales e informales para hacer en casa, a lo largo de la semana.

Los grupos serán máximo de 13 personas

Materiales:

Se entregará a los participantes documentación y audios de las meditaciones.

Es recomendable traer ropa cómoda.

