Curso de 8 semanas de Mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR) 8ª edición. Presencial en Palma .

CLASE DE ORIENTACION
e INFORMACION GRATUITA.
Día 7 de octubre a las 18 h

Lugar: Junto plaza Mayor
Horario: de 18 a 20,30 h

Aprendiendo a gestionar el estrés con mindfulness:

- **+ 1 día de introducción:** 7/10/26.
- **+ 8 lunes:** 19/10/26-14/12/26.
  El 7/12 NO habrá clase.
- **+ 1 sábado intensivo:** 28/11/26.

No es necesaria experiencia.
Formato original y emisión de certificado.

curso: 250 €
antes del 15/9: 225 €

¿CUANDO?

*Sesión informativa/orientativa gratuita miércoles día 7 DE OCTUBRE a las 18 h. Es preciso reservar.

*Comienzo clases los Lunes: desde el día 19 de octubre hasta día 14 de diciembre, de 18 a 20.30h. aprox. **IMPORTANTE: el Lunes día 7 de diciembre NO habrá clase.**

*Día intensivo de prácticas: sábado 28 de Noviembre de 10 a 16,30h. aprox.

¿DONDE?

* Todas las clases y la informativa tendrán lugar en calle Can Tamorer nº 1, 2º. Centro de Palma, junto a a la Plaza Mayor.

* El lugar del día intensivo está aún por determinar.

Aportación económica

***225 euros** sí se abona el curso antes del 15 de septiembre de 2026.

***250 euros** sí se abona el curso después del 15 de septiembre de 2026.

NOTA: En las últimas ediciones el curso se ha completado antes de la clase de orientación gratuita. Plazas limitadas a 8 personas máximo.

¿QUE APRENDEREMOS?

Mindfulness ayuda a romper el piloto automático y a **estar más presente** en el día a día, en el aquí y el ahora. Estar en el aquí y ahora significa prestar atención a la experiencia de lo que esta sucediendo, momento a momento.

Mindfulness tiene que ver con una **forma especial de prestar atención** en nuestra vida y se podría traducir como atención plena o conciencia plena.

Jon Kabat-Zinn lo define como aquella conciencia que surge al prestar atención de una manera especial y deliberadamente en el momento presente y **sin juzgar.**

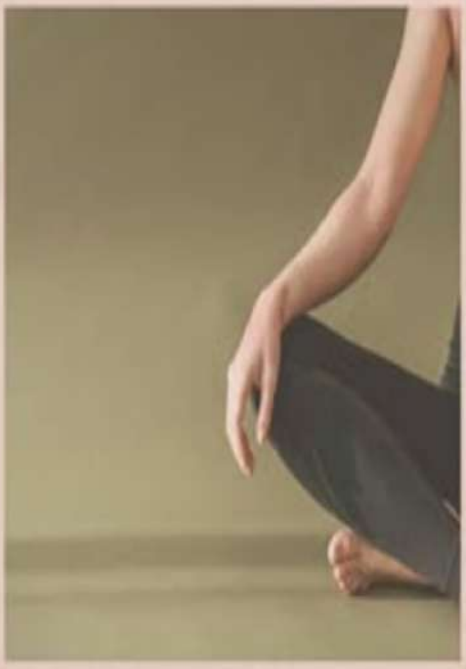
Las práticas que efectuaremos en este curso nos ayudaran en ello, al mismo tiempo que aprederemos a **gestionar el estrés** con la ayuda del **MINDFULNESS**

ac

Con evidencia cientifica en la reducción del estrés

CURSO DE 8 SEMANAS DE MINDFULNESS BASADO EN LA REDUCCION DEL ESTRÉS FORMATO PRESENCIAL

Beneficios de la práctica del mindfulness en la reduccion del estrés



En general, lo que se ha visto es :

Un mayor nivel de entusiasmo y energía.

Mayor sentido de bienestar.

Menor reactividad emocional.

Mejora en las relaciones interpersonales.

Reducción de ansiedad y depresión.

Aumento de la calidad de vida.

Disminución en los niveles de dolor físico.

¿QUE MAS?

Realizaremos diversas prácticas formales: atención enfocada en la respiración, en los sonidos, exploración corporal, caminata consciente, estiramientos tipo yoga suaves, otras.

También llevaremos a cabo prácticas informales.

Semana tras semana indagaremos en la práctica y tambien utilizaremos recursos didácticos.

Es un curso experiencial y vivencial

¿QUE NECESITO LLEVAR A CLASE?

TRAER ROPA COMODA.
ESTERILLA.
COJIN PEQUEÑO PARA LA CABEZA,
MANTA FINA.
BOTELLA DE AGUA.
SE FACILITARA COJIN DE MEDITACION
PARA QUIEN QUIERA USARLO.

¿TIENES DUDAS?

CONTACTA CONMIGO SI NECESITAS MAS INFORMACIÓN O QUIERES APUNTARTE

- **TELEFONO/WHATSAPP:** +34 630258195. El pago se puede llevar a cabo a través de bizum a este nº.
- **CORREO:** mindfulness.palma@gmail.com y te facilitaré nº de cuenta donde realizar el pago.
- **WEB:** https://www.mindfulnesspalma.com.es/pago-actividades Mediante tarjeta y paypal (posibilidad de pago en plazos a través de paypal)
- **INSTAGRAM:**Loli Carballal Buades (@mindfulnesspalma).

*Al finalizar el curso se facilitará certificado apto y necesario para comenzar la formación como profesor/a de MBSR.