



Curso de 8 semanas de Mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR)

**7^a edición. Presencial en Palma de Mallorca.
Comienzo 14 de enero de 2026.**

**Aprendiendo a gestionar
el estrés con mindfulness:**

- + 1 día de introducción:** 14/1/26.
- + 8 lunes:** Del 26/1 al 16/3/26.
- + 1 sábado intensivo:** 7/3/26

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



Instructora: Loli Carballal

Profesora acreditada en MBSR por el Global Mindfulness Collaborative y Nirakara Institut. Formada en mindfulness sensible al trauma y en alimentación consciente.

Importe curso: 250€

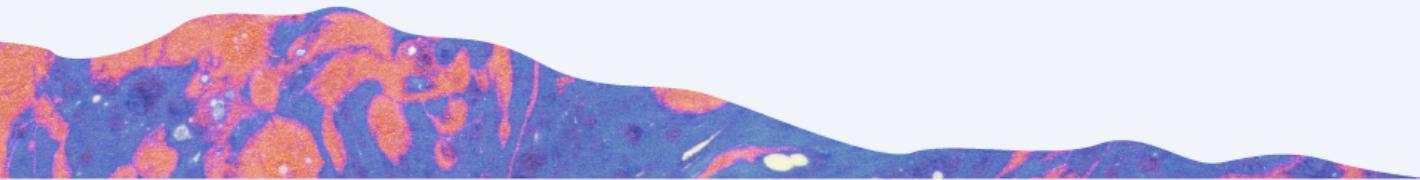
215 € si se abona
antes de 8/1/26

¿CUANDO?

- *Sesión informativa/orientativa gratuita miércoles día 14 de enero a las 18 h. Es preciso reservar.
- *Comienzo clases los Lunes: desde el día 26 de enero hasta día 16 de marzo, de 18 a 20.30h. aprox.
- *Día intensivo de prácticas: sábado 7 de marzo 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 la Plaza Mayor.
- * El lugar del día intensivo está aún por determinar.





Aportación económica

***215 euros** sí se abona el curso antes del 8 de enero 2026.

***250 euros** sí se abona el curso después del 8 de enero 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 prácticas que efectuaremos en este curso nos ayudaran en ello, al mismo tiempo que aprenderemos a **gestionar el estrés** con la ayuda del **MINDFULNESS**

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

Beneficios de la práctica del mindfulness en la reducción 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.

X

Aquí puedes poner un título destacado

Captamos mejor el contenido visual. El contenido visual está asociado a mecanismos cognitivos y psicológicos. Las cosas entran por los ojos, la primera imagen es la que cuenta. Asociamos el contenido visual con emociones.





¿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.