



AIvoiceover_005

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

**7ª 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

Importe curso: 250€

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

**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.



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.