

Mindfulness y Auto-Compasión

(M. y A. C.)

*Según el programa de entrenamiento de C. K. Germer y
K. Neff: Mindful Self-Compassion (MSC)*

Vicente Simón y Marta Alonso

*Vicente Simón es Catedrático de Psicobiología, psiquiatra e instructor de mindfulness.
Marta Alonso es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia e
instructora de mindfulness*

Intensivo en 2 fines de semana*
10 y 11 de Marzo , 24 y 25 de Marzo
24 Horas de Formación en Hotel Eurostars Gran Valencia,
C/ Valle de Ayora, 3, 46015, Valencia



Este curso, llamado “**Mindfulness y Auto-compasión**”, sigue el modelo del curso MSC (Mindful Self-Compassion) recientemente diseñado por Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión) y por Christopher Germer (autor del libro editado en castellano con el título “El Poder de Mindfulness” y psicólogo clínico especializado en mindfulness y en psicoterapia basada en la compasión). Las investigaciones iniciales han demostrado que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

** La organización se reserva el derecho de cancelar el curso si no se alcanza el número mínimo de participantes*

OBJETIVOS DEL CURSO

Con el curso se pretende que el participante aprenda a:

- *Cómo dejar de tratarse a sí mismo con dureza*
- *Cómo manejar las emociones difíciles con facilidad*
- *Cómo motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse*
- *Cómo transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas*
- *Cómo llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo*
- *Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana*
- *Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión*

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Calendario lectivo:**
Las sesiones se desarrollarán a lo largo de dos fines de semana, en formato intensivo:
10 y 11 de marzo de 2012
24 y 25 de marzo de 2012
Sábado, todo el día, de 10 a 14 h y de 15:30 a 19:30 y domingo de 10 a 14 h.
Duración total: 24 horas.
- **Profesores:** Vicente Simón y Marta Alonso
- **Inversión:** Hasta el 29 de febrero: 330 €. En atención a los socios de AMYS: 310 €.
A partir del 1 de marzo: 350 €. Para socios de AMYS: 330 €
Todos los precios son con IVA incluido.
- **Dirigido a:** cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas.
- **Traer:** zafu o cojín de meditación y ropa cómoda.
- **Para inscribirse:** rellenar el formulario de inscripción y adjuntar curriculum vitae breve. Mandar ambos documentos por e-mail a marta@globalc.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.
- **Lugar de impartición:** Hotel Eurostars Gran Valencia***** (SALÓN RIALTO), C/ Valle de Ayora, 3, 46015, Valencia
Metro: Línea 1, parada Beniferri, salida Avda/Corts (a 2 minutos de la salida del metro)
Buses: 61 (parada Hospital Arnau), 62, 63 (Parada Avda Cortes)
Enlace del mapa de la zona del hotel:
<http://www.bookassist.com/valencia/hotel-eurostars-gran-valencia/map/es/>

PARA MÁS INFORMACIÓN DIRIGIRSE A: marta@globalc.es