

# a.daptic<sup>®</sup>

INSTITUTE

## Mindfulness MBSR



Asociación Profesional de  
Instructores Mindfulness MBSR



## MBSR INVIERNO 2021

**MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) es un entrenamiento basado en **Conciencia plena (Mindfulness)** para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés.

Es una intervención psico-educativa que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico.

Este programa consiste en el desarrollo de la **Conciencia Plena**: una forma especial de prestar atención, conscientemente, al momento presente y suspendiendo los juicios. Esto nos enseña a responder más y reaccionar menos a los acontecimientos que se nos presentan en la vida.

# 8 SEMANAS PARA APRENDER TODA LA VIDA PARA PRACTICAR

“Bienvenido al programa de reducción de estrés del  
Centro Médico de la Universidad de Massachussets”



Así empiezan, desde 1980, los programas **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction* - Reducción de estrés basada en **Mindfulness**) en la Universidad que los originó al incorporar el Dr. **Jon Kabat-Zinn** una práctica de meditación milenaria en el sistema sanitario de Estados Unidos.

Nuestra propuesta formativa con **Mindfulness** está basada en el Programa de Reducción de Estrés basado en Conciencia Plena desarrollado en el **Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU)** por el Dr. Jon Kabat-Zinn.



## Talleres de Mindfulness

**Título:** “Viviendo una vida con atención plena”

Fecha	Horario	Precio		Reservas
4 de noviembre de 2020	de 19 a 20:30h	Gratuito	Online en directo (zoom)	web <a href="https://bit.ly/3bdHuOQ">https://bit.ly/3bdHuOQ</a>  email <a href="mailto:info@adaptic.es">info@adaptic.es</a>  teléfono 932 430 192
14 de diciembre de 2020	de 19 a 20:30h	Gratuito	Presencial	
8 de enero de 2021	de 19 a 20:30h	Gratuito	Online en directo (zoom)	
21 de enero de 2021	de 19 a 20:30h	Gratuito	Presencial	

- **Lugar:** Adaptic® Institute – Av. Meridiana 292, 1ª4ª, 08027 Barcelona ([bit.ly/Adaptic](https://bit.ly/Adaptic))
- **¿Qué aprenderás en este taller?**
  - ¿Qué es **Mindfulness** y **MBSR**?
  - 4 elementos indispensables para hacer los **cambios importantes en la vida**
  - Por qué es inevitable el estrés
  - **Los 3 ámbitos** principales de aplicación del **Mindfulness**
  - Experimentarás una aplicación práctica de **Mindfulness**

## Modalidad presencial

Calendario								
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Retiro <sup>(1)</sup>	Sesión 7	Sesión 8
2 de febrero	9 de febrero	16 de febrero	23 de febrero	2 de marzo	9 de marzo	<b>14 de marzo</b>	16 de marzo	23 de marzo

(1) Día de práctica intensiva

- **Lugar:** Adaptic® Institute – Av. Meridiana 292, 1ª4ª, 08027 Barcelona ([bit.ly/Adaptic](https://bit.ly/Adaptic))
- **Horario:** de 18:30 a 21:00h
- **Inscripción:** contacta con nosotros y te indicamos los pasos a seguir para reservar tu plaza



## • Precios

<b>EXALUMNOS DE ADAPTIC</b>	Tarifa reducida hasta el 5 de enero de 2021
€320	€270
<b>NUEVOS ALUMNOS</b>	Tarifa reducida hasta el 5 de enero de 2021
€350	€300

## Modalidad online

### • Duración y fechas:

- 28 horas online
- La duración del curso es de 8 semanas aunque los contenidos permacerán disponibles durante 12 meses
- La matrícula es abierta por lo que las sesiones se irán abriendo cada 7 días respecto al día de matrícula
- En el curso hay un día de práctica intensiva que se recomienda realizarlo entre la semana 6 y la 7

• **Inscripción:** contacta con nosotros y te indicamos los pasos a seguir para reservar tu plaza

### • Precios

<b>EXALUMNOS DE ADAPTIC</b>
€175

<b>NUEVOS ALUMNOS</b>
€200



## TESTIMONIOS



“Ha sido una experiencia maravillosa para mí por lo que me ha aportado a nivel de conocimiento de mí misma y sobre aquello que me provoca estrés. Lo más valioso han sido los instrumentos personales que me ha dado este espacio para reducir el malestar y acercarme a un estado de felicidad y bienestar. Lo recomiendo”

**Maite Patino, Técnico Superior en Gestión de Políticas Sociales**



“He aprendido estrategias para neutralizar el estrés, recuperar el equilibrio interior cuando aquel hace mella en el ánimo y en el cuerpo y también a tomar conciencia de los momentos y situaciones de “peligro” para estar alerta y aplicar la estrategia oportuna. Todo ello para vivir en equilibrio y en calma, a través de aspectos como la gestión del tiempo y de las emociones”

**M. Àngels Morales, Directora de Escuela**



“El curso de MBSR con Pilar y Raimon de Adaptic, desde el primer momento, me ha permitido conocer los aspectos que generan el estrés, tanto en la vida personal como en la profesional. Te ofrecen herramientas fáciles y prácticas para gestionar de forma proactiva el estrés”

**Josep Mª Francés, Director General Pronokal Group® Iberia**



“El Mindfulness ayuda a crear una vida más placentera. Con herramientas y pautas que vas interiorizando poco a poco pero que puedes sentir los resultados en la vida cotidiana rápidamente. El curso es muy ameno, práctico y humano (como masajes para el cuerpo y el alma) Muy bien guiado, muy bien preparado y muy bien expuesto. La medida justa entre vivencia y didáctica”

**Marga Patino Seco, Psicóloga**



“He aprendido que si haces tu vida con conciencia plena todo es mejor. Me ha ayudado mucho a reorganizar mi vida y mi tiempo. Antes, para mí, todo lo que venía haciendo era importante. Ahora gestiono mejor el tiempo. Es muy completo y reconfortante. Recomendado al 100%”

**Josep Barbero Cabello, President Associació de Veïns de La Sagrera**



“Este programa lo deberíamos hacer todos, independientemente de si crees o no que estás estresado. Te puedes sorprender de los resultados y de la gran experiencia. Yo me llevo de esta experiencia... la EXPERIENCIA”

**Laia Burgués, Responsable Equipo Dietético Pronokal Group® Iberia**



“Després d’haver fet aquest MBSR amb Adaptic, puc recomanar sens dubte aquests instructors a tots aquells que vulguin fer un curs sobre l’estrès i sobretot, viure’l plenament de les mans de persones altament qualificades, molt humanes i generoses”

**Pilar Pons, Infermera i Fisioterapeuta**

*Estamos a tu disposición para resolver cualquier duda...*

