



CURSO INTERNACIONAL DE EXPERTO EN MINDFULNESS, CONSCIENCIA Y COMPASIÓN

| | | | |
|----------|----------|--|---|
| 26-02-24 | 01-03-24 | Familiarizarse con la aplicación on line y la metodología a seguir | |
| 04-03-24 | 08-03-24 | Módulo . Introducción al Mindfulness | Qué es y qué no es Mindfulness. Teoría y práctica. |
| 11-03-24 | 15-03-24 | | Respiración, meditación. Bases y beneficios. |
| 18-03-24 | 22-03-24 | | Evidencia científica. |
| 25-03-24 | 29-03-24 | SEMANA SANTA | |
| 01-04-24 | 05-04-24 | Módulo 2. Herramientas básicas del Mindfulness. | Escuchar el cuerpo. Movimientos conscientes y Yoga. |
| 08-04-24 | 12-04-24 | | Autocuidado y gestión del tiempo. |
| 15-04-24 | 19-04-24 | | Regulación y gestión emocional. |
| 22-04-24 | 26-04-24 | Módulo 3. Mindfulness para la salud y el bienestar. | Gestión del estrés. |
| 29-04-24 | 03-05-24 | | Comunicación consciente y escucha empática. |
| 06-05-24 | 10-05-24 | | El arte del perdón. Resolución de conflictos. |
| 13-05-24 | 17-05-24 | Módulo 4. Mindfulness y compasión. | Mindfulness en los colectivos más vulnerables. |
| 20-05-24 | 24-05-24 | | Mindfulness en la recuperación en las adicciones. |
| 27-05-24 | 31-05-24 | | Aceptación del sufrimiento y resiliencia. |
| 03-06-24 | 07-06-24 | Módulo 5. Mindfulness en la educación. | Mindfulness en la infancia. |
| 10-06-24 | 14-06-24 | | Mindfulness para jóvenes y adolescentes. |
| 17-06-24 | 21-06-24 | | Implementación del Mindfulness en la educación. |
| 24-06-24 | 28-06-24 | Semana de reflexión | |