



Prácticas semanales de Atención Consciente (Mindfulness)

La práctica semanal grupal es un complemento muy enriquecedor y de especial eficacia para mantener y consolidar los beneficios de la práctica individual.

Los encuentros con el grupo permiten compartir y aprender de las experiencias de los demás y de uno mismo, además de incrementar la motivación en la práctica personal.

Se ofrecen sesiones continuadas de Mindfulness para facilitar la práctica en grupo y para poder mantener los beneficios de esta técnica, que como sabemos, entre los principales están el anclarnos en el presente en vez de estar secuestrados por nuestros pensamientos y emociones, teniendo así un mayor equilibrio mental y emocional. La estructura de las mismas se basan en una parte de práctica formal y otra de distintas enseñanzas graduales relacionadas con la psicología budista

Dirige las sesiones

Sandra Idri, Psicóloga General Sanitaria con más de 20 años de experiencia profesional y formativa. Practicante de Mindfulness desde hace 25 años. Coordinadora de la Comisión de Mindfulness del Colegio Oficial de Psicología y formadora de los cursos especializados de Mindfulness para psicólogos/as. Presidenta de la Asociación Española de Mindfulness y Psicología Contemplativa. Colaboradora habitual en medios de comunicación.

Actualmente combina estas labores con su consulta privada.

(www.sandraidri.com)

Fechas, horarios y la duración

Todos los jueves de octubre de 2017 a junio de 2018 (por trimestres independientes).

Las prácticas, presentan una frecuencia semanal y una duración de 75 minutos. De 19:30h a 20:45h. La inscripción se hace por trimestres.

Lugar: Centro de Negocios del CC Puntalarga. Oficina 16. Candelaria

Preinscripción, precios y matrícula

Pago Trimestral (coste por 12 sesiones / 140 €. Se descontarán en cada trimestre los días festivos no realizados) **Precio especial para colegiados 120€**

Al número de cuenta: ES35 2100 5916 2001 0007 9834. **Plazas limitadas**

Teléfono de información y email de inscripción: ☎ 661913970 ✉ idri7@yahoo.es