



# Programa de Reducción de Estrés

Según el método MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*)

**Para desarrollar estrategias adaptativas y conocer herramientas prácticas con las que afrontar los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.**

**Barcelona, Otoño 2010**

**Con Andrés Martín Asuero**

Este es un programa experimental e interactivo basado en el programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU). Incluye Relajación, Meditación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor. Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de silencio con otros de exploración en grupo sobre las mejores estrategias para afrontar el estrés o las emociones difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana y profesional.

El objetivo es **practicar la Conciencia Plena (Mindfulness)**, para “*estar presente*” en aquello que está ocurriendo, para darnos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

Fechas: Ocho sesiones semanales, de 18:30 a 21:h., los días siguientes:  
Octubre – días 18 y 25,  
Noviembre – días 2, 8, 15, 22, 27\* y 29  
Diciembre – día 13  
\* El sábado día 27/11/10 en horario de 10:00-18:00 horas

Lugar: **Institut Gestalt**, c/Verdi 92 tlf. 93 2372815, (Barcelona)  
e-mail: [ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com), info - [www.institutgestalt.com](http://www.institutgestalt.com)

Precio: La matrícula de este curso de 28 horas es de 400 Euros.  
Incluye un libro y 3 CDs con ejercicios  
(Relajación, Meditación y Yoga)

**Sesión Orientativa gratuita: Jueves 7 Octubre – 19:30 horas**

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO.** Licenciado en Ciencias, Master en admin. de Empresas, DEA Psicología y Profesor en Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consultor de empresas, conferenciante e investigador, recibió el Premio REIDE a la Investigación 2005 de la Fundación Kovacs. Es autor del libro Con Rumbo Propio (Plataforma ed.). Para más información consultar [www.andresmartin.org](http://www.andresmartin.org)