



Programa MINDFULNESS y SALUD MBPM Invierno 2017 “Mindfulness para la salud”

DIRIGIDO POR:

Taramati B. López Martí

PROFESORA COLABORADORA:

Beatriz Rodríguez Vega.

Taramati B. López Martí es entrenadora certificada de Respiravida Breathworks, adherida a los estándares de la Red de Formadores de Profesores de mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers) de Reino Unido y está acreditada por la Federation of Holistic Therapists.

Beatriz Rodríguez Vega es Psiquiatra con práctica profesional en el H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. instructora certificada por el CFM de UMASS como profesora MBSR y cualificada para desarrollar el programa de Mindfulness Interpersonal, MIP. En su trabajo clínico integra las prácticas de Mindfulness en psicoterapia.

Coordinación docente:

María Romero Alonso

Teléfono: 653 713 123 de 9:30 a 13:30 h

Email: cursosmindfulnessuam@efsyp.com

ORGANIZAN:



PROGRAMA DE “MINDFULNESS PARA LA SALUD”

MBPM (MINDFULNESS BASED PAIN MANAGEMENT)

El programa MINDFULNESS PARA LA SALUD (MBPM), proporciona herramientas basadas en Mindfulness y compasión que se pueden incorporar a la vida diaria. Su propósito es ayudar a autogestionar tanto la enfermedad y el dolor, como el estrés que a menudo surge al afrontar situaciones difíciles. Durante el curso, se practicará con ejercicios guiados y se propondrán tareas para desarrollar en casa como meditaciones breves, movimientos con atención plena o ejercicios sencillos para cambiar hábitos. El programa se basa en el manual “Tú no eres tu dolor” de Vidyamala Burch, y se desarrolla en ocho sesiones semanales de dos horas y media cada una.

DIRIGIDO A: Público general y a profesionales. El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de la Atención Plena o Mindfulness y aprender otras formas de gestionar el estrés y la enfermedad.

Fechas y horario:

Clases presenciales: de 18:30 a 21 h

MARTES días 24 y 31 de enero, 7, 14, 21 y 28 de febrero, 7 y 14 de marzo de 2017.

Lugar:

Facultad de Medicina UAM. Edif. “La Pagoda”
Calle del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

Matrícula: 300 €

Reserva de plaza 50 euros no reembolsables (incluidos en los 300 € del coste del curso)

El pago se realizará en el momento de formalizar la inscripción.

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 9 de enero de 2017 se le reembolsarían 250€.

Inscripciones y Matriculación:

La inscripción y matrícula se realiza en la web de la UAM:

[Programa de Mindfulness para la salud \(MBPM\)](#)

ES NECESARIO que todos los estudiantes se matriculen online en el módulo. El pago se podrá realizar mediante tarjeta o transferencia bancaria.

Una vez realizada la inscripción completa, aparecerán las instrucciones para realizar el pago, ya sea por transferencia o mediante tarjeta de crédito.

MUY IMPORTANTE: Si realiza el pago mediante transferencia, el CONCEPTO debe incluir el código de seis dígitos que aparece en la carta de pago y el nombre del alumno matriculado.

Una vez realizada la matriculación, rogamos envíen un correo a cursosmindfulnessuam@efsyp.com con sus datos y copia del justificante bancario para que podemos realizar su reserva de plaza

En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza.

MÁS INFORMACIÓN: EFSYP (Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia)

María Romero Alonso 653 713 123 cursosmindfulnessuam@efsyp.com

www.espaciosaludypsicoterapia.com www.masterpsicoterapia.com