

# “ Psicobiología y mindfulness de las emociones ”

Formación  
Profesional  
Continuada

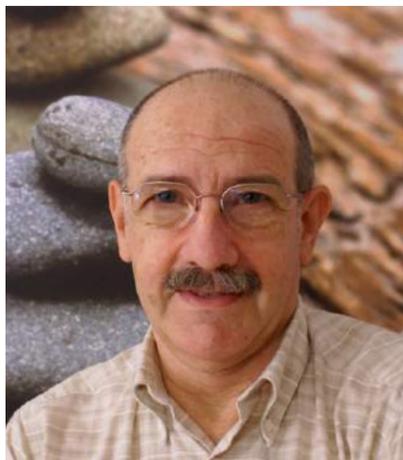
Fecha: martes 21, 28 de enero, 4 y 11 de febrero 2020

Horario: 19:30 a 21:15

Curso en dos modalidades: ONLINE en VIVO (plataforma zoom) o  
VERSIÓN GRABADA (plataforma moodle).

Los profesores de mindfulness tenemos que enfrentarnos con el tema de las emociones, al menos en tres diferentes contextos. En primer lugar, cuando intencionada y deliberadamente enseñamos como practicar mindfulness con las emociones. En segundo lugar, cuando las emociones aparecen, de manera espontánea, en el curso de la práctica. Y, en tercer lugar, en el caso especial (pero no infrecuente) de que los practicantes-participantes muestren síntomas de estrés postraumático, que requieren una respuesta más personalizada por nuestra parte. Las enseñanzas del curso pretenden proporcionar herramientas adecuadas para trabajar con las emociones en estos diferentes contextos.

”



Facilitado por:  
**Vicente Simón**

Médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora, se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación.

Más info: <http://tiny.cc/PsicobiologiaMindfulness>

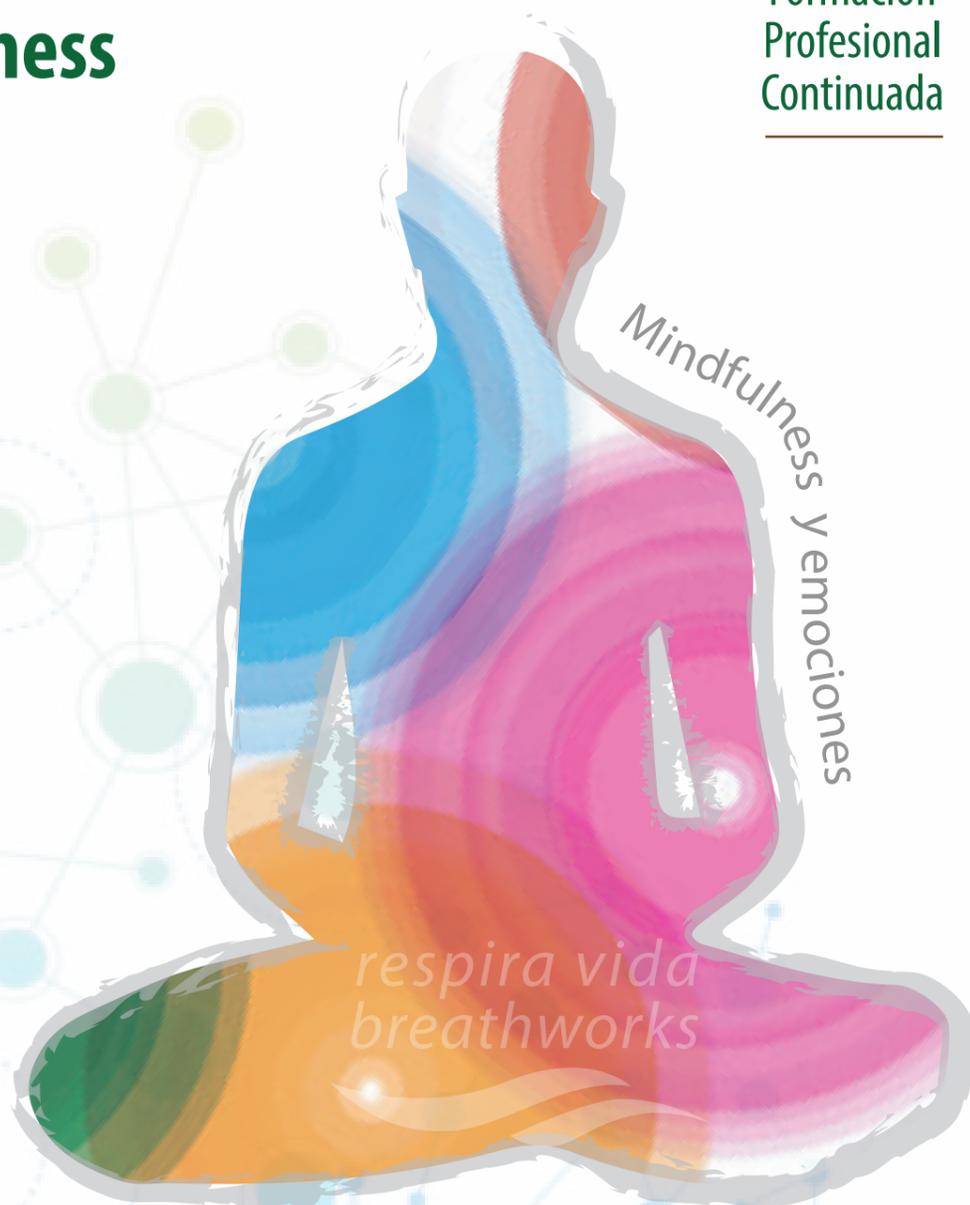
**Precio** general curso: 75€ (precio especial 55€ para estudiantes y profesores de Respira Vida Breathworks)

Para **inscripción** escribir a: [info@respiravida.net](mailto:info@respiravida.net) . Cierre de inscripción 10 enero 2020.

**Plazas limitadas.** Este curso de 4 semanas esta abierto a estudiantes y/o profesores de los programas MBPM, MBSR, MBCT, MSC, MIP. Tendran prioridad de inscripción aquellos que estudiantes y/o profesores de Respira Vida Breathworks.

Este es un curso de Formación Profesional Continuada organizado por Respira Vida Breatworks .

Coordinado por: Dharmakirti Zuazquita, director de Respira Vida Breathworks, MBPM Senior Teacher Trainer.



## Programa:

Semana 1: Comprender la biología de las emociones. Meditación: Consciencia de las emociones

Semana 2: Habilidades mindfulness: El proceso de la desidentificación. Meditación de las emociones en el espacio

Semana 3: La actitud compasiva. Meditación: Auto-compasión

Semana 4: Afrontar las emociones aflitivas. Meditación de las emociones aflitivas

**La metodología de aprendizaje** será de carácter altamente experiencial. Se alternarán practicas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños, material didáctico. En la plataforma moodle encontrarás:

- Video grabación de la sesión
- PDF de la presentación del día y referencias bibliográficas
- Foro de debate online
- Enlace para escuchar online de audios de meditación del programa MBPM

*respira vida  
breathworks*



[respiravida-breathwoks.net](http://respiravida-breathwoks.net)