

## CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA ([www.imta.org](http://www.imta.org))

### Grupos Martes mañanas y tardes del 29 de Septiembre al 16 de Noviembre 2026

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención, reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato online con webinar semanal.

#### CURSOS ONLINE EN DIRECTO

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, está considerado la intervención psicoeducativa de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

**OBJETIVO DEL CURSO:** Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

**METODOLOGÍA:** Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales por video conferencia en grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

#### El curso MBSR online lo conforman:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo con registros semanales de la experiencia.

**Sesiones con Zoom.** El programa incluye 1 sesión semanal de 2,5 h. en directo realizada vía Zoom ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas.

#### En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
5. La resiliencia, para responder al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Cuidarse y la gestión del tiempo.
8. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

#### FECHAS Y HORARIO

29 de Septiembre 2026  
6, 13, 20 y 28 de Octubre 2026  
2, 9 y 16 de Noviembre 2026

**Grupo Martes mañanas de 11:00h a 13:30h**

**Grupo Martes tardes de 18:30h a 21:00h**

#### Día de práctica intensiva

Domingo, 7 de Noviembre de 10-17:00h

#### PRECIO

El precio de este curso de 26 horas en directo, es de 345€

**Precio especial otoño 2026: 250€**

#### INSCRIPCIONES [AQUÍ](#)

#### Facilitará el programa:

**ANDER MARTÍN CALLEJA.** Máster en Nutrición y Salud Pública. Instructor del Programa MB-EAT por el Mindful Eating Institute. Instructor certificado de MBSR desde el 2017.

