



PROGRAMMA DE REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS

segons el mètode MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)

Andorra, Primavera 2010

Estratègies adaptatives i eines pràctiques per a l'entorn professional i la vida quotidiana

Marta Santuré Boxadé

El curs anti-estrès és un programa experimental i interactiu basat en el programa MBSR desenvolupat per Jon Kabat-Zinn, de la Facultat de Medicina de la Universitat de Massachussets (EEUU). Inclou Relaxació, Meditació, ioga suau i explicacions útils sobre les bases de l'estrès, les emocions i el dolor. Les sessions són en grups reduïts i alternen moments de silenci amb uns altres d'exploració en grup sobre les millors estratègies a seguir per afrontar l'estrès o les emocions difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques per a la vida quotidiana i professional.

El curs tracta de la pràctica de la Consciència Plena (Mindfulness) per "estar present" en allò que està succeint, donant-nos la oportunitat d'afrontar conscientment l'estrès, el malestar, la malaltia, la pèrdua i els desafiaments de la vida.

Contacte: Marta Santuré, centre Ki

Dates: Vuit sessions/ 1 per setmana, de 18:30 a 21:h., els dies següents
Abril : dies 13, 20, 27
Maig : dies 4, 11, 18, 25
Juny : dia 1
Mes el dissabte dia 22/5/10 de 10:00-18 hores

Lloc: Centre Ki, Av. Carlemany nº95, bloc D, 1^{er} 2^a, Escaldes
Telèfon : 819229

Preu: La matrícula d'aquest curs de 28 hores és de 350 Euros.
Inclou documentació i 3 CDs amb exercicis (Relaxació, Meditació i ioga)

Xerrada informativa gratuïta: Dimecres 24 de Març, 19:30 hores
Es prega confirmació de presència, gràcies

MARTA SANTURÉ.

Llicenciada en Bioquímica, Màster en Nutrició i Doctorada en Fisiologia.
Ha seguit el programa i el pràcticum en reducció de l'estrès (MBSR) impartit pel professor en MBSR Andrés Martín Asuero format en el Centre Mèdic de la Universitat de Massachussets. www.andresmartin.org