

CLASES DE MINDFULNESS

Clases Abiertas Semanales (presencial y online)

Nuestras Clases Abiertas de Mindfulness tienen su base en los cursos "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) y en otras técnicas de yoga y meditación en los que estamos certificados. Aunque pueden incluir alguna píldora teórica o dinámica, su foco principal está en la práctica de los ejercicios de mindfulness que permiten reducir el estrés y la ansiedad

Las clases constituyen un entrenamiento en el cultivo de la atención plena, lo que nos ayudará a vivir de una forma más saludable. Pueden incluir explicaciones sobre el estrés, sus causas, y cómo podemos regularlo a través de la práctica de mindfulness, el aprendizaje de algunas estrategias de afrontamiento y el cultivo de ciertas actitudes y hábitos saludables. También hay un tiempo para el coloquio y la resolución de dudas, lo que permite compartir experiencias

HORARIOS

Las clases tienen un formato abierto, por lo que no tienen una fecha concreta de inicio y finalización. Los alumnos pueden incorporarse y darse de baja en cualquier momento y asistir a las clases que deseen, pues estas clases no son un curso con una secuencia de contenidos. Por ello, las técnicas y explicaciones pueden repetirse cada cierto tiempo o realizarse de forma diferente

En **formato presencial**, los días y horarios de las clases varían en función del lugar de asistencia elegido por el alumno (Madrid, Boadilla del Monte, Barcelona o Sant Cugat del Vallés)

En **formato online**, hay mayor disponibilidad de días y horarios

Solicítanos más información según sea tu caso

Siempre se requiere un número mínimo de alumnos en la clase

No se darán clases los días festivos ni los periodos vacacionales

TRABAJO INDIVIDUAL

Para poder experimentar los beneficios del mindfulness es necesario un compromiso y una práctica diaria, ya sea formal (sentados) o informal (en la vida cotidiana). A lo largo de las clases se entregará diverso material o se recomendarán algunas lecturas, se darán indicaciones sobre los ejercicios que pueden practicarse y, en su caso, las actividades a preparar para la siguiente clase

PRECIO Y RESERVAS

Online: 40 € mensuales. **Presencial:** 50 € mensuales

Las reservas han de realizarse en el formulario de contacto de nuestra web: <https://www.humanodevelopment.com/contacto/>, señalando "Clases Abiertas de Mindfulness" en el campo comentarios, así como el formato elegido (Presencial u Online). Posteriormente, sería necesario rellenar la ficha de inscripción

MÁS INFORMACIÓN: en info@humanodevelopment.com o en el móvil 680 315 769