



Conciencia Plena Perú

MBSR
CURSO ORIGINAL DE
OCHO SEMANAS
VIRTUAL (VIA ZOOM)

Con Manuel Kölker



www.concienciaplenaperu.com info@concienciaplenaperu.com Celular: 973 114 755

Una invitación a avanzar hacia un mayor equilibrio, felicidad y participación en tu vida...

En todo el mundo, cientos de miles de personas han aceptado esta invitación. Ellos han aprendido a integrar en su vida cotidiana los métodos que se desarrollaron por Jon Kabat-Zinn en la facultad de medicina de la Universidad de Massachussetts.

Tres décadas de investigación publicada indica que la mayoría de personas al completar el curso obtienen:

- Habilidad para lidiar con mayor eficacia las situaciones estresantes
- Una mayor capacidad para lidiar el dolor físico y psicológico
- Una mayor capacidad para relajarse
- Mayor energía y entusiasmo por la vida
- Mayor autoestima

“Mindfulness” (Conciencia Plena) es una forma de aprendizaje para relacionarse directa y responsablemente con todo lo que está sucediendo en tu vida.

Muchas personas encuentran hoy momentos de inquietud, estrés y una manera de vivir mecánicamente. Mediante la práctica de “Mindfulness” se restaura dentro de uno mismo un sentido equilibrado de salud y bienestar. Requiriendo así una mayor conciencia de todos los aspectos de su ser; incluyendo el cuerpo, el corazón y la mente.

“Mindfulness Based Stress Reduction” pretende estimular esta capacidad interna e infundir su vida con la “Conciencia Plena”.

Despertar a lo que ya está dentro de ti....

Afortunadamente “Mindfulness” ya forma parte de ti. Es un recurso interno y disponible que se encuentra esperando a ser lanzado y utilizado en el servicio de aprendizaje, crecimiento y sanación.

- Personas participan por razones diversas...
- Estrés diario por trabajo, familia o financiera
- Dolor crónico y enfermedad
- Ansiedad o depresión
- Dolores de cabeza
- Insomnio, fatiga



- Presión arterial alta
- Búsqueda de un significado de vida más profundo
- Crecimiento y desarrollo personal

Aprendiendo a vivir la vida conscientemente...

El curso es alegre, desafiante, estimulante y nos reafirmará a la vida.

- Este curso práctico incluye:
 - Instrucción en meditaciones guiadas de “Mindfulness”
 - Yoga
 - Diálogo y conversaciones grupales destinadas a aumentar la conciencia
 - Instrucción individual
 - Ejercicios entretenidos e interactivos en parejas o pequeños grupos
 - Charlas inspirativas por el profesor

FACILITADOR **Manuel Kölker**



Director de Conciencia Plena Perú, profesor y terapeuta de Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Vivió por siete años como monje budista en un monasterio en Holanda.

Se graduó en el 2003 en la primera promoción de profesores alemanes del MBSR luego de haber finalizado su carrera de enfermero médico, trabajando en hospitales, asistencia a domicilio, y practicando con doctores especializados en oncología. Actualmente atiende a través de Mindfulness (Conciencia Plena) sesiones particulares, grupos y empresas en Perú, Alemania y varios otros países de Latino América, desde 2014 guía formaciones de mindfulness para profesionales de salud y educación.



Forma de pago

El pago lo pueden realizar en la cuenta de ahorros en soles **No. 194-31124993- 0-85** del Banco de Crédito del Perú y Código Interbancario: **00219413112499308590** a nombre de Manuel Kölker con Carnet de extranjería: 00997962, enviar el voucher a info@concienciaplenaperu.com para registrar el pago.

Link para ver un video (3.29min) de Conciencia Plena Perú sobre este programa:

<http://www.youtube.com/watch?v=T-BSJzcPt-8>



INFORMES E INSCRIPCIONES

- 973 114 755
- info@concienciaplenaperu.com
- www.concienciaplenaperu.com
- www.facebook.com/ConcienciaPlenaPeru

