



CONCIENCIA PLENA PERÚ

MBSR Curso Original de Ocho Semanas

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 Massachusetts.

Fechas: 16 de enero – 6 marzo de 2017
Horario: Todos los lunes de 7:00pm a 9:00pm
Duración: 8 sesiones
Inversión: S/. 490.00
Lugar: TAE Perú – Calle Ayacucho 166 Miraflores
Incluye CD o descarga gratuita y workbook

El pago lo pueden realizar en la siguiente cuenta de ahorros del Banco de Crédito del Perú.

Número de Cuenta: 194-31124993- 0-85

Código Interbancario: 00219413112499308590

A nombre de **Manuel Kolker**, enviar el voucher a concienciaplenaperu@gmail.com para registrar el pago. (Única forma para inscribirse).

***En caso que el participante se retire no habrá devolución del dinero**

Nota: El grupo será formado por un mínimo de 12 personas y un máximo de 20 personas.

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 Kolker

Terapeuta y profesor de mindfulness desde 2003, director de Conciencia Plena Perú.

www.concienciaplenaperu.com

Vivió y practicó como monje budista en Holanda por 7 años.

Actualmente atiende grupos, consultas individuales y empresas.

INFORMES E INSCRIPCIONES



Conciencia Plena Perú
986 425 259
concienciaplenaperu@gmail.com
www.concienciaplenaperu.com
www.facebook.com/ConcienciaPlenaPeru