

PROGRAMA DE REDUCCION DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

La evidencia científica señala al estrés crónico como un claro factor de riesgo para desarrollar enfermedades físicas y mentales. El estilo de vida está cambiando muy rápidamente en el mundo occidental hacia un aumento de los niveles de estrés que soportan muchas personas. Afortunadamente hay estrategias para reducir el estrés que pasan por modificar el estilo de vida en la medida de lo posible y también por incorporar a la rutina diaria prácticas de autocontrol del estrés.

Desde hace 30 años, los Dres. Jon Kabat-Zinn (fundador), Fernando de Torrijos y el resto de profesionales de la Clínica de Reducción de Estrés y del Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, han sido pioneros en la reducción del estrés basado en la atención plena. Desde 1979, más de 17.000 personas con todo tipo de problemas médicos y psicológicos han completado el programa en esta clínica de reducción de estrés. También más de 8.000 profesionales de la salud de todo el mundo han participado en sus cursos de formación ofrecidos por el Center for Mindfulness. El psiquiatra colaborador voluntario del Teléfono de la Esperanza Mauro García Toro es uno de estos profesionales. Será el encargado de impartir el 6º Curso de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena del Teléfono de la Esperanza de Mallorca.

Lugar de realización Sede del Teléfono de la Esperanza – [C/ Miquel Marqués, 7](#), 1º Palma

Fechas de realización: Abril 12, 19 y 26; Mayo 3, 10, 17, 24 Y 31

Horarios : Sesiones de 19h a 21h.

Inscripciones en el 971461112 o por email a palma@telefonodelaesperanza.org .

Para la admisión en el Curso se deberá realizar una entrevista personal.

Precio: 120 € (incluida matrícula)
95€ para voluntarios en activo del Teléfono de la Esperanza.
No se considerara formalizada la inscripción hasta el pago de la matrícula (40 €)