

MBAR INTENSIVO

Mindfulness Basado en la Recuperación en Adicciones

Mindfulness Basado en la Recuperación en Adicciones es un enfoque basado en la atención plena o mindfulness para prevenir la recaída y promover la recuperación de las personas que sufren algún tipo de adicción. Dirigido a profesionales de la salud, terapeutas, coachs instructores y profesionales de Mindfulness (MBSR, MBPM, MBCT, MBP, Master de Mindfulness o similares)

Durante el entrenamiento, los participantes aprenderán diferentes técnicas meditativas específicas para personas con adicciones. Además, se incluyen, entre otras, los tres minutos de espacio para la respiración y las cuatro necesidades básicas del corazón.

Otros puntos clave a que trataremos dentro del Programa:

- Atención plena a la recuperación y prevención: cosas básicas
- Tipos de pensamientos en el comportamiento adictivo
- La comprensión de que “los pensamientos no son hechos”
- Los diferentes tipos de desencadenantes que pueden conducir a la recaída
- Nuestro Barómetro Interno (observación de nuestro “sentir” interno)

Al finalizar la formación, el participante recibirá un certificado de participación en el curso siempre que haya realizado el 80% del mismo.

FECHAS:

ZARAGOZA: 24, 25 y 26 de mayo

**PRECIO 290€
PRECIO ALUMNOS Y
EXALUMNOS 275€**

Incluye:

Programa de 20h

Manual del curso

PLAZAS LIMITADAS

Máximo grupo 20, mínimo 10 personas

Facilitará el programa:

CÉSAR FORCADELL

Instructor certificado de MBAR por

Valerie Mason -John

Experto en adicciones

Coach.

Instructor de MBPM Breathworks UK

PARA INSCRIPCIONES
webmindfulness@gmail.com
Tel. 976 50 65 78

Organiza
cpc
con plena conciencia