



**fundación  
quirónsalud**

## **SESSIONS QUINZENALS**

5 de setembre a 28 novembre, 2016  
Dilluns de 19.00 a 20.30 hores  
Periodicitat quinzenal  
Sala Memorial  
Centro Médico Teknon  
Vilana, 12, 08022 Barcelona

## **SESSIONS DE PRÀCTICA DE MINDFULNESS**



## SESIONS DE MANTENIMENT

Us oferim un espai d'enriquiment personal i reflexió, on poder practicar Mindfulness en grup, per tal de consolidar la pràctica i compartir experiències i dificultats.

Durant les sessions aprofundirem en les pràctiques bàsiques, n'incorporarem de noves i explorarem els conceptes relacionats amb Mindfulness.

### Les sessions van adreçades a:

- Persones que hagin assistit prèviament a algun programa de Mindfulness de 8 setmanes i que vulguin un suport per desenvolupar la seva pràctica i integrar-la de manera regular en les seves vides.
- Totes aquelles persones que tinguin experiència en meditació i vulguin practicar en grup.

Es pot assistir a les sessions que es desitgi prèvia confirmació a [info@circlemindfulness.com](mailto:info@circlemindfulness.com).

### Dates de les properes sessions:

- **Dilluns 5 de setembre**  
(NOTA: dilluns 19 de setembre no hi haurà sessió de continuïtat perquè es realitzarà la sessió informativa del programa MBSR).
- **Dilluns 3, 17 i 31 d'octubre**
- **Dilluns 14 i 28 de novembre**

**Horari:** de 19:00 h a 20:30 h.

**Lloc:** Centro Médico Teknon, Sala Memorial.

A la sala hi haurà cadires.  
Podeu portar els vostres coixins de meditació.

**Preu:** 10 euros/sessió.  
Pagament en efectiu el dia de la sessió

### Faciliten:

**M<sup>a</sup>. Jesús Creus.** Psicòloga Clínica. Centro Médico Teknon. Coach certificada per la International Coach Federation (ICF). Formada com a instructora de Mindfulness a REBAP Internacional amb Fernando Torrijos i en el *Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts amb Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli i Florence Meleo-Meyer (*MBSR in Mind-Body Medicine*).

**Elisabet Soler.** Professora de Mindfulness formada en el Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universitat de Bangor (Regne Unit) i en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts amb Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli i Florence Meleo-Meyer (*MBSR in Mind-Body Medicine*). Imparteix el programa MBSR sota la supervisió del Mindfulness Network CIC, per tal de garantir els estàndards de qualitat del programa.

