

Mindfulness-Based **Stress** Reduction

Curso MBSR de Palouse Mindfulness

Introducción	Primeros pasos <i>MBSR – Una visión general</i>
Semana 1	Toma de conciencia elemental <i>Introducción al Escaneo corporal</i>
Semana 2	La atención y el cerebro <i>Introducción a la Práctica Sentada</i>
Semana 3	Cómo manejar con los pensamientos <i>Introducción al Yoga</i>
Semana 4	Estrés: Responder en vez de reaccionar <i>STOP: Espacio de respiración de un minuto</i>
Semana 5	Tratar con emociones difíciles o dolor físico <i>Acercarse a...</i>
Semana 6	Mindfulness y comunicación
Semana 7	Mindfulness y compasión <i>Bondad amorosa</i>
Semana 8	Conclusión <i>Cómo desarrollar tu propia práctica</i>