



Mindfulness-Based **Stress** Reduction

Curso de MBSR Mindfulness Palouse

Introdução	Início MBSR – Uma Introdução MBSR Resumo da Investigação/Pesquisa
Semana 1	Consciência Simples <i>Introdução ao Scanner Corporal</i>
Semana 2	A Atenção e o Cérebro <i>Introdução à Meditação Sentada</i>
Semana 3	Lidar com os pensamentos <i>Introdução ao Yoga</i>
Semana 4	Stress: Responder vs. Reagir <i>STOP: Espaço de um minuto para respiração</i>
Semana 5	Lidar com Emoções Difíceis e a Dor Física <i>"Voltando-se para..."</i>
Semana 6	Mindfulness e Comunicação <i>Meditação da Montanha e Meditação do Lago</i>
Semana 7	Mindfulness e Compaixão <i>Meditação da Bondade Amorosa/Amabilidade</i>
Semana 8	Conclusão <i>Desenvolver a sua prática pessoal</i>

*Estes materiais e outros podem ser encontrados
em palousemindfulness.com*

