

# Presenta

## Programa de Reducción de Estrés

según el método MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*)

León , 29 y 30 Mayo 2010



**Cómo desarrollar estrategias adaptativas y aplicar herramientas prácticas para reducir el estrés profesional o de la vida cotidiana**

## Con Andrés Martín Asuero

**Presentamos** un programa experimental e interactivo basado en el método MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets (EEUU). Incluye Relajación, Meditación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés, las emociones negativas y el malestar psicológico.

El programa se realizará en el exclusivo Edificio de Actividades del **Centro de Turismo Rural El Barreal (León)**, destinado a trasladar salud y bienestar a sus clientes. Las sesiones serán para un grupo reducido y alternan momentos de silencio con otros de diálogo en grupo, explorando cómo afrontar el estrés o las emociones difíciles mediante aplicaciones prácticas para la vida cotidiana y profesional.

El método se basa en la práctica de la **Conciencia Plena (Mindfulness)** para "estar presente" en aquello que está ocurriendo, dándonos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida. Los participantes recibirán un libro del autor y un conjunto de 3 CDs con ejercicios prácticos que luego pueden realizar en su casa.

**Fechas Programa experimental:** Sábado 29 de mayo, de 10:00 a 19:00 h. y Domingo 30 de mayo de 10:00 a 14:00 h.

**Fecha Conferencia previa:** Viernes 28 de mayo, de 18:00 a 19:30, Andrés Martín realizará una conferencia, gratuita, sobre el programa MBSR a la que seguirá un vino español que ofrecerá El Barreal. (Hasta completar aforo. Necesario realizar reserva)

**Lugar:** Centro de Turismo Rural El Barreal  
C/las Cuevas, s/n. Quintana de Raneros  
24391 León (a tan sólo 8km de la ciudad)

**Precios:** 195€\* Incluye el Programa-curso, comida del sábado, libro y 3 CDs\*\*  
Para no residentes en León, el precio total del programa-curso más la estancia de dos noches en habitación doble estándar es de 269€\*  
(299€\* en habitación doble uso individual)

\* Precios por persona, IVA incluido

\*\* Precio venta Público del libro *Con Rumbo Propio* y 3 CD de *Reducción de Estrés* 49€

**Reservas:** Plazas limitadas que serán atendidas por riguroso orden de recepción de inscripciones y reservas de plaza (25% del precio). Tfs. 987 281 260, 639 118 723

**Más información:** [www.elbarreal.es](http://www.elbarreal.es), [www.andresmartin.org](http://www.andresmartin.org)

**ANDRÉS MARTÍN.** Licenciado en Ciencias, Master en Administración de Empresas y Profesor en Reducción de Estrés (MBSR), por el Centro Médico de la Universidad de Massachussets. Consultor de empresas, conferenciante e investigador, recibió el Premio REIDE a la Investigación 2005 de la Fundación Kovacs. Es autor del libro **Con Rumbo Propio** (Plataforma Editorial).