



MINDFULNESS

*“L’atenció plena es tracta d’estar completament desperts a les
nostres vides.*

*Es tracta de percebre l’exquisida intensitat de cada moment.
També de tenir accés immediat als nostres propis recursos
interns per a la transformació i la curació”.*

— Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS

Curs de reducció de l'estrès i gestió de les emocions

4 Setmanes · Estiu 2026

QUÈ ÉS L'MBSR?

El Mindfulness és un entrenament mental basat en l'atenció plena: la capacitat d'estar presents, de manera conscient i sense jutjar, en el que vivim en cada instant. No és una terapia ni una filosofia; és una pràctica senzilla, accessible i avalada científicament que transforma la relació que tenim amb els nostres pensaments, emocions i el cos.

El programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) va ser creat el 1979 per Jon Kabat-Zinn a la Facultat de Medicina de Massachusetts i és avui la intervenció psicoeducativa de referència per a l'entrenament del Mindfulness a escala mundial.

PER A QUI ÉS AQUEST CURS?

No cal cap experiència prèvia en meditació. Aquest curs està pensat per a totes les persones que vulguin:

- Reduir l'estrès i l'ansietat del dia a dia
- Millorar la gestió emocional i la resiliència
- Guanyar concentració i claredat mental
- Cuidar la relació amb el propi cos i les seves sensacions
- Incorporar eines pràctiques i assequibles a la vida quotidiana

QUÈ TREBALLAREM?

El curs s'estructura en 1 sessió setmanal d'1h 30 min cadascuna, on combinarem:

- Pràctiques guiades de Mindfulness adaptades a tots els nivells
- Explicacions sobre el funcionament de la ment, el cos i les emocions
- Petites sessions de moviment conscient i relaxant per connectar amb les sensacions corporals
- Dinàmiques i espais de compartició grupal

A més, rebràs material teòric i 3 àudios de meditació senzilla per practicar còmodament a casa entre sessions.

MINDFULNESS

Curs de reducció de l'estrès i gestió de les emocions

4 Setmanes · Estiu 2026

INFORMACIÓ PRÀCTICA

Dates: Juny 2026 · 1 sessió setmanal

Horari: Dijous de 18:30 a 20:00 (sessions de 1h 30 min)

Format: Presencial a l'Espai Nun, Terrassa

Preu: 80 € tot inclòs (material i àudios)

Reserva de plaça: 20 € per garantir la teva placça

Facilitadora: Paloma Gómez Urrutia · Instructora MBSR i professora de loga Integral des de fa més de 25 anys

T'AGRADARIA FER EL PAS?

Escriu-nos un correu a info@espainun.com o un WhatsApp al [691 83 68 85](tel:691836885) i et respondrem amb tota la informació per fer la teva inscripció.

T'HI ESPEREM 🌿