

<b>CURSO</b>	<b>MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRES</b>
<b>CODIGO</b>	15

<b>FECHAS</b>	<b>Del lunes 1 al jueves 4 de Agosto</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:00 a 20:00</b>
<b>DURACION</b>	<b>16 h</b>	<b>INSCRIPCION</b>	<b>100 €</b>

### CONTENIDOS FORMATIVOS:

#### 1. MINDFULNESS: APROXIMACIÓN

- Fundamentos del Mindfulness. Qué es y cómo puede ayudarte a gestionar el estrés
- Consciencia, aceptación y valores

#### 2. ATENCIÓN PLENA

- La fuerza de la evitación
- Dejarlo estar
- “Estar dispuesto” y estrés
- El problema de los pensamientos. Técnicas de de-fusión cognitiva
- Consciencia. Ejercicio y práctica

#### 3. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

- Concienciación en contexto
- El tren de la mente
- Diario de estrés cotidiano

#### 4. FACIOTERAPIA: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FACIAL: MASAJE DIEN CHAN

- Aplicación de los diferentes puntos de estimulación para el control de las emociones.
- Masajes faciales relajantes

**IMPARTE:**

---

**URSULA VILLAZON**  
[ursula.villazon@alcor.es](mailto:ursula.villazon@alcor.es)

**FORMADORA**



Licenciada en Psicología. Máster en Psicología General Sanitaria, Coach ACC por ICF y MBA en RRHH.

Formadora y consultora con más de 8 años de experiencia y terapeuta.

**EVA ROGADO**  
[eva@evarogado.com](mailto:eva@evarogado.com)

**FORMADORA**



Creadora de la línea cosmética Eva Rogado. Licenciada en Ciencias Químicas. Máster en Cosmética y Dermofarmacia por el CESIF.

Cursos de Facioterapia y Reflexología Facial con profesores formados en la escuela de Vietnam.