**CURSO MINDFULNESS: REDUCCION DEL ESTRES**

**¿Qué es mindfulness?**

Mindfulness o Atención Plena es un **estado de conciencia** que nos **devuelve la capacidad** de estar **plenamente presentes en el aquí y ahora** con una actitud de **amabilidad y apertura** hacia todo lo que nos llega un **momento tras otro.**

Este **camino para cultivar dicha conciencia** **se occidentaliza de la mano de la medicina, hace aproximadamente cuarenta años en el Hospital Central de la Universidad de Massachusetts**. Cuenta con una **enorme evidencia empírica** acerca de su **impacto positivo en la salud psicofísica** de las personas.

Entre otros resultados demostrados, las personas que practican Mindfulness regularmente, **incrementan su capacidad inmunológica**, **reducen los niveles de ansiedad, depresión y estrés**, incrementan su nivel de **entusiasmo y energía,** y desarrollan una **mayor claridad y concentración** que les permite **tomar decisiones más reguladas, asertivas y creativas** y estar de manera más **atenta y amorosa en todos nuestros vínculos.**

Este taller que se ofrece, incluyen **prácticas, conceptos, tareas y “tips”** **cotidianos.** Dichas herramientas, **nos ayudarán a** **desarrollar** este **estado de consciencia** que está en **la base de todo vínculo emocional sano y nutricio.**

**Agosto/Septiembre de 2019**

* ¡Este curso/taller tiene cupo limitado! (30 personas)
* Dirigido a profesionales de la salud (psicólogos, psicopedagogos, médicos, etc)
* A cargo del licenciado Javier Candarle (\*)
* **Fechas:**

1. Sábado 03/08/2019
2. Viernes 09/08/2019
3. Sábado 24/08/2019
4. Viernes 30/08/2019
5. Sábado 07/09/2019

* **Horario**: 12.30 a 16.30 hs
* **Lugar**: Asociación Médica, Salón Urquiola, Gorriti 770
* **Costo y modo de pago**: Total: $7000

**Opciones de pago:**

1. Una cuota de $6500 antes del mes de Julio
2. **En tres cuotas:** (personalmente en Vicente López 639):

* Mes de Mayo: $ 2350
* Mes de Junio: $ 2350
* Mes de Julio: $ 2300

Junto al primer pago debe enviar DNI, mail y teléfono de contacto.  Esto se envía a:

[cbher2008@hotmail.com](mailto:cbher2008@hotmail.com)

marinaguillen@live.com.ar

Por mail recibirá luego un consentimiento informado junto al material de la primera clase.

**(\*) Reseña Curricular Lic. Javier Cándarle**

Instructor de Programas de Reducción de Estrés basados en Mindfulness o Atención Plena (MBSR) y Formador de Psicoterapeutas basados en Mindfulness.

Miembro Titular y Docente de Postgrado del Centro de Terapia Cognitiva. Terapeuta Cognitivo certificado por la AATC, institución de la que también es miembro.

Creador y Coordinador Docente del Campo Virtual del Centro de Terapia Cognitiva.

Docente Titular de las Cátedras de “Técnicas Psicoterapéuticas I” y los seminarios de “Intervenciones en Psicoterapia” y “Prácticas Contemplativas y Psicoterapia” de la Universidad del Salvador.

Es Docente titular de “Teorías psicológicas modernas aplicadas al ámbito penitenciario” en la Academia Superior de Estudios Penitenciarios.

Ha sido Supervisor Clínico en la Universidad de Palermo, el Hospital Álvarez y el Centro de Terapia Cognitiva donde también fue Admisor Clínico.

Se desempeña permanentemente como docente invitado en numerosas instituciones, dictando diversos cursos de formación para psicoterapeutas a lo largo del país.

Ha sido también docente de escuela media en los colegios La Salle de Florida, Florida Day School y otras escuelas de la zona norte.

Ha sido titular del gabinete psicopedagógico en el Instituto San Carlos de Olivos.

Autor de varios artículos de terapia cognitiva y mindfulness y autor de los libros “Mindfulness, Atención Plena para vivir mejor”, “La guía de lecturas para cultivar la quietud” y “Mindfulness II, consciencia para una vida plena” de Ediciones B Argentina. Co-Autor de los libros “Terapia Cognitiva del dicho al hecho” y “Puentes en terapia Cognitiva, problemas y alternativas”.