



## **MBSR**

(Mindfulness Based Stress Reduction)

### **Programa de Reducción de Stress Basado en Mindfulness.**

# CALENDARIO

#### **1. Reunión de orientación y selección:**

- 01 de Abril, 11:00 am.

#### **2. Clases:**

- **Sesión 1:** 8 Abril
  - > 15 de Abril Feriado por Sábado Santo.
- **Sesión 2:** 22 Abril
- **Sesión 3:** 29 Abril
- **Sesión 4:** 06 Mayo
- **Sesión 5:** 13 Mayo
- **Sesión 6:** 20 Mayo.
- **Sesión 7:** 27 Mayo
- **Jornada intensiva:** 28 Mayo.
- **Sesión 8:** 03 Junio.

**Todas las sesiones se realizarán en Famimed (Portus 1072) entre las 10:30 y 12:30 hrs.**