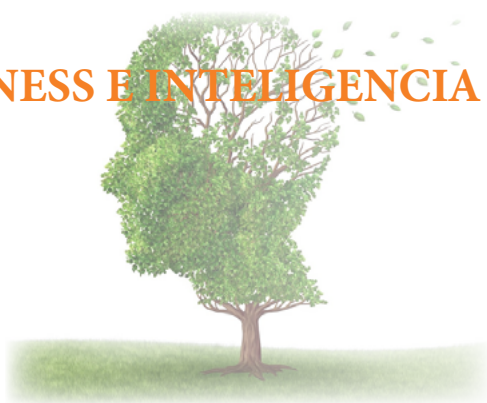


# “MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL”

*28 de abril Sesión Informativa:  
GRATUITA Y SIN COMPROMISO*



*PROGRAMA 8 SEMANAS  
5 mayo-22 junio*

El programa de “Mindfulness e Inteligencia Emocional” de **Clínica Cobián**, está dirigido a cualquier persona interesada en **aprender la práctica de mindfulness para llevarla a su vida diaria**, así como en **desarrollar habilidades de gestión de estrés y autorregulación emocional** que le permitan aumentar la capacidad de afrontar con equilibrio y flexibilidad los desafíos cotidianos de la vida laboral y personal. Este programa también se puede realizar como complemento a un tratamiento psicoterapéutico en curso.

**El programa incluye:** 8 sesiones presenciales de dos horas de duración (martes de 18.30 a 20.30 h.), CDs con meditaciones grabadas, material de lectura y ejercicios para practicar en casa, así como instrucciones específicas para cada participante.

**Lugar:** Unidad de Bienestar de la Mujer y el Niño de Clínica Cobián, un entorno adecuado para el aprendizaje y la práctica de mindfulness en grupo.  
C/ Francisco Mariño, 2-1º. La Coruña.

**Fechas:** 5, 12, 19, 26 de mayo y 2, 9, 16 y 22 de junio.

**Sesión gratuita de orientación:** el martes 28 de abril, a las 18.30 h., habrá una sesión informativa y experiencial, acerca de las características de la práctica de mindfulness y del programa de 8 semanas.

**Matrícula:** el precio total del programa es de 300 euros (reserva de 50€ incluida). Una vez abonada la reserva, el resto de la matrícula podrá fraccionarse en dos pagos, de 125 euros cada uno.

**Inscripción:** cubrir la ficha de inscripción que puede descargarse en [www.clinicacobian.es](http://www.clinicacobian.es) o solicitarla al email [lsuarez@clinicacobian.es](mailto:lsuarez@clinicacobian.es), misma dirección donde debe enviarse una vez cubierta. Aceptada la solicitud, ésta se formalizará mediante el pago de reserva de plaza en las instalaciones de Clínica Cobián. Las plazas son limitadas y las inscripciones se tratarán tomando como referencia la fecha de pago de la reserva de plaza.

**Organiza:**



## IMPARTIDO POR

**LOURDES SUÁREZ FERNÁNDEZ.** Psicóloga especialista en adicciones, desempeña su actividad clínica en la Unidad Asistencial de Drogodependencias de Carballo y forma parte del equipo de Clínica Cobián, a través del área de Atención Psicológica. Miembro de AEMind (Asociación Española de Mindfulness).

Ha impartido talleres de formación en mindfulness para profesionales de la salud y para población general. Además, dispone de formación avanzada para terapeutas en la práctica clínica de Mindfulness, impartida por AEMind, así como el Programa Mindfulness y Auto-Compasión (MSC).

**JESÚS GARCÍA GONZÁLEZ.** Médico especialista en Psiquiatría, desempeña su labor profesional en el Hospital de Día del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.

Inició la práctica de Hatha Yoga en 1987, y poco después se introdujo en la práctica de la meditación zen con varios instructores. Autor del trabajo Yoga y Salud mental: Aplicaciones terapéuticas del yoga en el campo de la salud mental. Desde 2009 introduce los principios de mindfulness en la terapia de diferentes trastornos mentales, tanto de forma individual como en formato grupal. Profesor del Curso Introducción Teórico-Práctica al Mindfulness.