

A soft-focus background image showing the profile of a person's face in a meditative state, with their eyes closed and a gentle smile. The image is overlaid with a semi-transparent green banner containing text.

Meditación online

Para aliviar el sufrimiento y fomentar la resiliencia. Mientras dure el confinamiento te invitamos a meditar juntos en la distancia, cada mañana (7.30 - 8h) y cada tarde (18.30 a 19h).

ME APUNTO

JUNTOS EN LA DISTANCIA

Desde MBCT Spain, nos queremos sumar a esta oleada de solidaridad y apoyo. Por eso los profesores de MBCT (Mindfulness basado en terapia cognitivo conductual) os queremos invitar a una meditación de media hora que comenzará a las 18:30 por la tarde y a las 7:30 por las mañanas, todos los días. Todas estas meditaciones serán guiadas por profesores certificados y son totalmente GRATUITAS.

Las plazas son limitadas.

Para apuntarte solo tienes que registrarte en este enlace:

<https://mbct-spain.com/formulario-de-inscripcion-meditacion...>

Tras la inscripción, recibirás un mensaje automático (comprueba bandeja de spam) con el **enlace y código de acceso a la plataforma Zoom**. (El acceso es libre, pero el aforo limitado). Este enlace será el mismo para todos los días.

Es un placer y un honor contar con el apoyo y el soporte de los compañeros de la Red Española de Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión* (<http://www.redprogramasmindfulness.org>), que se unen a nosotros para guiar las prácticas esta semana. **¡Te esperamos!**

Además, en el siguiente enlace, podrás descargar la grabación de algunas de las meditaciones ya realizadas. MEDITACIONES PARA EL CULTIVO DE LA RESILIENCIA

<https://mbct-spain.com/meditaciones-covid>