

# TERCER PROGRAMA DE PRÁCTICAS SEMINARIO MBCT

**Dirigido a personas que hayan completado  
el Seminario MBCT**

**(Mindfulness Based Cognitive Therapy)  
Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness.**

El programa de prácticas de MBCT está diseñado para proporcionar beneficios sostenidos y profundos que fortalecen la práctica personal.

Fecha de Inicio: 18 de enero de 2025

Contenido de las sesiones:

- Práctica de los ejercicios de Mindfulness Based Cognitive Therapy MBCT.
- Reflexiones sobre las herramientas adquiridas durante el seminario MBCT.
- Seguimiento de la sesión con envío de material de interés.
  
- Imparten: Clare St. Lawrence, Manuel Villareal, Jacqueline Monteagudo, Renato Gutiérrez, María del Carmen Mariscal, Gloria Fernández, Olga Muñoz, Inés Lagarda, Carmen Sofía Ribero, Marcela Neculman y Francisco Hernández. Facilitadores certificados por Oxford Mindfulness Foundation.

El programa está estructurado en cinco temporadas con cinco sesiones cada una. Cada sesión tiene una duración de 1 hora que se imparten los días sábados de 08:00 a 09:00 am (hora de la CDMX). En cada sesión abordaremos ejercicios y temáticas que te ayudarán a profundizar en tu práctica personal de MBCT.

### **TEMPORADA 1**

18 enero 2025  
25 enero 2025  
1 febrero 2025  
8 febrero 2025  
15 febrero 2025

### **TEMPORADA 3**

26 de abril 2025  
03 de mayo 2025  
10 de mayo 2025  
17 de mayo 2025  
24 de mayo 2025

### **TEMPORADA 2**

8 marzo 2025  
15 marzo 2025  
22 marzo 2025  
29 marzo 2025  
5 abril 2025

### **TEMPORADA 4**

14 de junio 2025  
21 de junio 2025  
28 de junio 2025  
5 de julio 2025  
12 de julio

### **TEMPORADA 5**

02 de agosto 2025  
09 de agosto 2025  
16 de agosto 2025  
23 de agosto 2025  
30 de agosto 2025

*La conformación del grupo está sujeto a la inscripción de 10 alumnos como mínimo.*

## **Costos:**

Costo total: \$2,500.00 pesos mexicanos. Costo por pago anticipado \$2,300.00 pesos mexicanos, hasta el 16 de enero. Costo por Temporada: \$500 pesos mexicanos.

El pago puede hacerse a través de la página de la Universidad Albert Einstein con tarjeta de crédito o débito.

## **Informes e inscripciones:**

WhatsApp: +52 5540024264

Informes: <https://www.uae.edu.mx/programa-practicas-mbct>

Puede hacer su inscripción con tarjeta de crédito o débito en el siguiente enlace: [Pago en línea](#) Número de referencia: 19935

**¡Los esperamos!**