

Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness MBSR

Calendario 2018

Puede haber variaciones de fechas y horarios. Confirma las fechas en nuestra Secretaría.

- **Febrero (2 veces por semana)**

Instructor	Mercedes Hoces
Horario	lunes y miércoles 20.15 a 22.00
Fechas	29 y 31 de ene; 5, 7, 12, 14, 19 y 21 feb
Entrevista orientación	17 y 24 de enero
Jornada intensiva	Domingo 18 de feb 9.00 a 17.00

- **Marzo**

Instructor	María Elena Pulido
Horario	miércoles 20.10 a 22.10
Fechas	28 Mar; 4, 11, 18 y 25 abr; 2, 9 y 16 mayo
Entrevista orientación	14 o 21 marzo
Jornada intensiva	Domingo 6 may 9.00 a 17.00

- **Marzo (c/15 días)**

Instructor	Meche Hoces
Horario	sábados 15.30 a 20.00
Fechas	24 mar; 14 y 21 abr; 26 may
Entrevista orientación	10 o 17 marzo
Jornada intensiva	Sábado 5 may 9.00 a 17.00

- **Mayo**

Instructor	Ricardo Pulido
Horario	jueves 18.00 a 20.00
Fechas	3, 10, 17, 24 y 31 may; 7, 14 y 21 jun
Entrevista orientación	19 o 26 abr
Jornada intensiva	Domingo 10 jun 9.00 a 17.00

- **Mayo (AM)**

Instructor

Maia Paz Ravanal

Horario

miércoles 10.00 a 12.00

Fechas

9, 16, 23 y 30 may; 6, 13, 20 y 27 jun;

Entrevista orientación

25 abr o 2 may

Jornada intensiva

Domingo 17 jun 9.00 a 17.00

- **Julio (c/15 días)**

Instructor

Meche Hoces

Horario

sábados 15.30 a 20.00

Fechas

7 y 21 jul; 4 y 18 ago

Entrevista orientación

23 o 30 jun

Jornada intensiva

Domingo 12 ago 9.00 a 17.00

- **Julio**

Instructor

Maria Elena Pulido

Horario

miércoles 20.10 a 22.10

Fechas

18 y 25 jul, 1, 8, 22 y 29 ago; 5 y 12 sept

Entrevista orientación

4 u 11 jul

Jornada intensiva

Domingo 2 sept 9.00 a 17.00

- **Septiembre**

Instructor

Ricardo Pulido

Horario

jueves 18.00 a 20.00

Fechas

6, 13, y 27 sep; 4, 11, 18 y 25 oct; 8 nov

Entrevista orientación

23 o 30 ago

Jornada intensiva

Domingo 21 oct 9.00 a 17.00

- **Octubre (AM)**

Instructor

Maia Paz Ravanal

Horario

miércoles 10.00 a 12.00

Fechas

17, 24 y 31 oct; 7, 14, 21 y 28 nov; 5 dic

Entrevista orientación

3 o 10 oct

Jornada intensiva

Domingo 25 nov 9.00 a 17.00

- **Octubre**

Instructor	María Elena Pulido
Horario	miércoles 20.10 a 22.10
Fechas	24 y 31 oct; 7, 14, 21 y 28 nov; 5 y 12 dic
Entrevista orientación	3 o 10 oct
Jornada intensiva	Domingo 2 dic 9.00 a 17.00

- **Octubre (c/15 días)**

Instructor	Meche Hoces
Horario	sábados 15.30 a 20.00
Fechas	Dom28 oct; Sab10 y Sab24 nov; Sab15 dic
Entrevista orientación	6 o 20 oct
Jornada intensiva	Sábado 1 dic 9.00 a 17.00

- **Enero (2 veces por semana)**

Instructor	Ricardo Pulido
Horario	martes y jueves 18.00 a 20.00
Fechas	8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 y 31 ene
Entrevista orientación	20 dic o 3 ene
Jornada intensiva	Domingo 27 ene 9.00 a 17.00