

# 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	<b>lunes y miércoles 20.15 a 22.00</b>
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	<b>miércoles 20.10 a 22.10</b>
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	<b>sábados 15.30 a 20.00</b>
Fechas	24 mar; 7 y 21 abr; Domingo 13 mayo
Entrevista orientación	10 o 17 marzo
Jornada intensiva	Sábado 5 may 9.00 a 17.00

- **Mayo**

Instructor	Ricardo Pulido
Horario	<b>jueves 18.00 a 20.00</b>
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  
Horario  
Fechas  
Entrevista orientación  
Jornada intensiva

Maia Paz Ravanal  
**miércoles 10.00 a 12.00**  
9, 16, 23 y 30 may; 6, 13, 20 y 27 jun;  
25 abr o 2 may  
Domingo 17 jun 9.00 a 17.00

- **Julio (c/15 días)**

Instructor  
Horario  
Fechas  
Entrevista orientación  
Jornada intensiva

Meche Hoces  
**sábados 15.30 a 20.00**  
7 y 21 jul; 4 y 18 ago  
23 o 30 jun  
Domingo 12 ago 9.00 a 17.00

- **Julio**

Instructor  
Horario  
Fechas  
Entrevista orientación  
Jornada intensiva

Maria Elena Pulido  
**miércoles 20.10 a 22.10**  
18 y 25 jul, 1, 8, 22 y 29 ago; 5 y 12 sept  
4 u 11 jul  
Domingo 2 sept 9.00 a 17.00

- **Septiembre**

Instructor  
Horario  
Fechas  
Entrevista orientación  
Jornada intensiva

Ricardo Pulido  
**jueves 18.00 a 20.00**  
6, 13, y 27 sep; 4, 11, 18 y 25 oct; 8 nov  
23 o 30 ago  
Domingo 21 oct 9.00 a 17.00

- **Octubre (AM)**

Instructor  
Horario  
Fechas  
Entrevista orientación  
Jornada intensiva

Maia Paz Ravanal  
**miércoles 10.00 a 12.00**  
17, 24 y 31 oct; 7, 14, 21 y 28 nov; 5 dic  
3 o 10 oct  
Domingo 25 nov 9.00 a 17.00

- **Octubre**

Instructor	María Elena Pulido
Horario	<b>miércoles 20.10 a 22.10</b>
Fechas	24 y 31 oct; 7, 14, 21 y 28 nov; 5 y 12 dic
Entrevista orientación	10 o 17 oct
Jornada intensiva	Domingo 2 dic 9.00 a 17.00

- **Octubre (c/15 días)**

Instructor	Meche Hoces
Horario	<b>sábados 15.30 a 20.00</b>
Fechas	Domingo 28 oct; 10 y 24 nov; 1 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	<b>martes y jueves 18.00 a 20.00</b>
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