

Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness MBSR

Calendario 2019

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

- **Marzo**

Instructor	Ricardo Pulido
Horario	jueves 18.00 a 20.00
Fechas	28 Mar; 4, 11, y 25 abr; 2, 9, 16 y 23 mayo
Entrevista orientación	14 o 21 marzo
Jornada intensiva	Domingo 12 may 9.00 a 17.00

- **Abril (Sábados)**

Instructor	Meche Hoces
Horario	sábados 11.00 a 13.00
Fechas	13 y 27 abr; 4, 11, 25 may; 1, 15 y 22 jun
Entrevista orientación	30 marzo o 6 abril
Jornada intensiva	Sábado 8 junio 9.00 a 17.00

- **Mayo**

Instructor	Maria Elena Pulido
Horario	miércoles 20.10 a 22.10
Fechas	22 y 29 may; 5, 12, 19 y 26 jun; 3 y 10 Jul
Entrevista orientación	8 o 15 May
Jornada intensiva	Domingo 30 jun 9.00 a 17.00

- **Julio**

Instructor	Maria Elena Pulido
Horario	miércoles 20.10 a 22.10
Fechas	31 jul; 7, 14, 21 y 28 ago; 4, 11 y 25 sept
Entrevista orientación	17 o 14 jul
Jornada intensiva	Domingo 8 sept 9.00 a 17.00

- **Agosto (Sábados)**

Instructor	Meche Hoces
Horario	sábados 11.00 a 13.00
Fechas	24 y 31 ago; 7, 14, 28 sep; 5, 19 y 26 Oct
Entrevista orientación	3 o 10 ago
Jornada intensiva	Domingo 13 oct 9.00 a 17.00

- **Agosto (AM)**

Instructor	Maia Paz Ravanal
Horario	miércoles 10.00 a 12.00
Fechas	21 y 28 agos; 4, 11 y 25 Sep; 2, 9 y 16 Oct
Entrevista orientación	7 o 14 ago
Jornada intensiva	Domingo 6 oct 9.00 a 17.00

- **Septiembre**

Instructor	Ricardo Pulido
Horario	jueves 18.00 a 20.00
Fechas	26 sep; 3, 10, 17 y 24 oct; 7, 14 y 21 nov
Entrevista orientación	5 o 12 Sep
Jornada intensiva	Domingo 10 nov 9.00 a 17.00

- **Octubre**

Instructor	María Elena Pulido
Horario	miércoles 20.10 a 22.10
Fechas	16 y 23 oct; 6, 13, 20 y 27 nov; 4 y 11 dic
Entrevista orientación	2 o 9 oct
Jornada intensiva	Domingo 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	7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 y 30 ene
Entrevista orientación	19 dic o 2 ene
Jornada intensiva	Domingo 26 ene 9.00 a 17.00