

PROGRAMA DE REDUCCION DE ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA



Este es un **programa basado en el modelo del Dr. Jon Kabat-Zinn**, mismo que ha sido aplicado desde hace 28 años en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets, en Estados Unidos.

Existen más de 300 centros en los que se aplica este método en EE.UU., Europa y América Latina

REBAP es un programa clasificado como medicina complementaria.

<http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>

PROGRAMA REBAP Y TALLER CAP Enero-Junio 2008

Las fechas y horarios del programa REBAP y taller CAP del primer semestre del año 2008 son las siguientes:

PROGRAMA REGULAR DE REDUCCION DE ESTRES

Programa Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP)

Abierto a cualquier persona que tenga problemas relacionados con estrés y enfermedades en general.

Primer programa REBAP: Inicio : Sábado 16 de febrero del 2008.

Sesiones subsecuentes: febrero 23, marzo 1, 8, 15 , 29, y cierre del programa abril 5 del 2008.

Estas sesiones son en *horario de 5 a 8 p.m.*

Día de practica intensiva: 30 de marzo del 2008.

Instructor: Cecilia Garcés.

DONATIVO \$ 150.00 POR SESION.

Nadie será excluido por motivos económicos

REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA:

Entrevista previa o durante la primera semana del programa.

Comunicarse con el instructor de programa vía telefónica al (01-229) 921-8325 para concertar la fecha y hora de la entrevista.

Asistir a todas las clases del programa e informar a su instructor si por alguna razón tuviera que perderse una clase.

Practicar 45 minutos al día 6 días a la semana, con el apoyo del audio, lo aprendido en las clases.

Asistir al día de práctica intensiva previamente acordado.

Entrevista posterior al finalizar el programa.

TALLER PARA NIÑOS **“ CULTIVO DE LA ATENCION PLENA” (CAP)**

Inicio : Jueves 14 de febrero del 2008.

Sesiones subsecuentes: febrero 21,28, marzo 6, 13,27, y cierre del taller 3 de abril del 2008.

Estas sesiones son en horario de 4 a 5 p.m.

Instructor: Cecilia Garcés.

DONATIVO VOLUNTARIO POR SESION.

LUGAR EN DONDE IMPARTIRA EL PROGRAMA REBAP Y **EL TALLER CAP**

Dirección: Antonio de Mendoza 129. Fraccionamiento Virginia. (Entre Paseo Jardín y Jacarandas). Veracruz, Ver.

Cerca del Deportivo Leyes de Reforma, Estadios de Béisbol y Fútbol en el Puerto de Veracruz.

PARA MAYORES [INFORMES E INSCRIPCIONES](#) LLAMAR A :

Mtra. MA. CECILIA L. GARCES.

Tel. (229)-921-8325

Cel: 044 (229) 959-41 00

e-mail: cgarces58@hotmail.com y cgarces@rebapveracruz.com

