

JORDI ESCUDERO

Psicólogo. Profesor de Yoga. Especialista en Mindfulness



JORDI ESCUDERO / Presentación

Soy psicólogo y trabajo en centros asistenciales en los que atendemos a personas que sufren trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y otros tipos de psicopatologías.

Desde mi experiencia con adolescentes, jóvenes y adultos, he podido constatar que el entrenamiento en mindfulness (atención plena) ayuda a regular las emociones, a mejorar la atención y a reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Organizo talleres y retiros, en los que se integra mindfulness con otras disciplinas como el Yoga, el Txi Kung (Qi Gong) o la Terapia cognitiva.

En estos encuentros, se crea un espacio para facilitar la restauración, tanto física como mental, y para fomentar la expansión de la conciencia.

Además de estas actividades de tipo grupal, también ofrezco terapia psicológica individual, para acompañar en procesos de cambio y desarrollo personal.

Recibe un cordial saludo.

Para cualquier información, te invito a ponerte en contacto conmigo:

Jordi Escudero: 661 335 250 / aulamindful@gmail.com

Algunos datos sobre mí:

- Graduado en Psicología (UNED)
- Docente en el Máster en Intervenciones Basadas en Mindfulness y en el Postgrado en Mindfulness y Psicoterapia (Universidad de Barcelona)
- Instructor de Yoga (Yoga Inbound Barcelona)
- Profesor de los programas oficiales de Mindfulness:
 - MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
 - MSC (Mindful Self Compassion)