

Programa avanzado de Mindfulness

Cultivando amabilidad, amor y compasión

Para aquellos que ya han realizado un programa MBSR (o MBCT) y quieren seguir profundizando en la práctica de Mindfulness con apoyo del grupo y de un instructor.

Este es un programa experimental e interactivo diseñado para crear una **comunidad de diálogo y aprendizaje colectivo** centrado en la práctica de Mindfulness y de la amabilidad, con personas ya iniciadas en la práctica de Mindfulness que desean seguir practicando en grupo. El foco se pone en cultivar una relación de aceptación, amabilidad, auto-compasión y compasión con aquello que ocurre en cada momento, como opción alternativa a actitudes enjuiciadoras, de auto-exigencia, exigencia o dureza, a las que a menudo nos conducen el estrés y los patrones reactivos habituales.

9 sesiones quincenales de 2h30, en el formato habitual de los programas de entrenamiento de Mindfulness- meditaciones, dinámicas de diálogo meditativo y ejercicios experimentales desde los que poder contemplar la relación que establecemos con aquello que ocurre momento a momento y entender mejor el funcionamiento de la mente en acción- así como **un día de práctica en silencio**.

La realización de un retiro en silencio supone una oportunidad privilegiada de **parar, cuidarse y familiarizarse con el funcionamiento de la conciencia**, identificando con claridad los mecanismos de la mente que nos llevan a experimentar el sufrimiento.

Por ello, se recomienda que todos los participantes realicen también un retiro en silencio de 3 días durante el programa, o, al menos, hayan realizado ya un retiro con anterioridad. **El retiro de Mindfulness en silencio será del jueves 7 al domingo 10 de marzo 2019.**

Los temas de cada sesión son:

- 1- La indagación apreciativa y el diálogo generativo para profundizar en la práctica de Mindfulness
- 2- Ecuanimidad y estabilidad mental: la suspensión de juicios
- 3- Como desarrollar una mente sana según la psicología budista
- 4- Cultivando agradecimiento para desarrollar empatía
- 5- Otras actitudes transformadoras: el perdón, la reconciliación
- 6- Compasión hacia uno mismo: el deseo de superar la insatisfacción
- 7- Compasión hacia los demás: transformando los deseos y la aspiración
- 8- Generando compasión en la acción cotidiana
- 9- Hacia una visión integradora de la realidad

Para dar continuidad al programa, entre las sesiones, los practicantes realizarán prácticas informales y ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. Se propondrán trabajos por parejas o tríos.

PRECIO DEL PROGRAMA: 495 € El precio incluye el libro "El poder del Mindfulness" de C. Germer

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com



Facilitará el programa: Sylvia Comas

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts.

Co-fundadora del **Instituto EsMindfulness y fundadora de Mindfulness con Corazón**. Instructora en formación del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños y no tan niños" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

FECHAS Y HORARIO

Miércoles de 18h30 a 21h

16 y 30 de enero,
13 y 27 de febrero,
13 y 27 de marzo,
3, 17 y 24 de abril

DÍA DE PRÁCTICA

Sábado 26 de enero
Tenis Sant Gervasi

LUGAR

Espacio Gheos, Nápoles 216, esquina con Diagonal

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 20 personas, y se asignarán por orden de solicitud. La reserva de plaza precisa realizar un pago de reserva de plaza de 100€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

**Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula:
31 de diciembre 2018**

Barcelona,
MIÉRCOLES
De Enero a
Abril 2019