



MBSR Foundations de 10 sesiones:

Primer curso de la formación de profesores del itinerario de la Universidad de Brown.

Este curso implica la participación en el Programa MBSR seguido, al día siguiente, de un seminario de tres horas y media en el que se analizan, estudian e integran todos los elementos vistos en la clase de MBSR en profundidad, asentando las bases para la seguridad y crecimiento de los futuros profesores/as de MBSR.

Estudiaremos los marcos teórico-prácticos desde los que se desarrolla el Programa MBSR, las competencias que ya tenemos y/o desarrollaremos como profesores, el currículo del programa, cómo guiar prácticas de mindfulness, los fundamentos teóricos y la pedagogía que subyace en el Programa MBSR.

Requisitos previos:

- Haber realizado el programa MBSR con un profesor cualificado.
- Un retiro de silencio de 5 días en la línea de mindfulness/vipassana con un profesor/a cualificado.
- Un año mínimo de práctica personal de meditación y de práctica de alguna disciplina de movimiento consciente (preferiblemente yoga).

Dirigido a:

Profesionales de la medicina, psicología, empresa, salud, educadores y profesores de otras muchas disciplinas que:

- estén interesados en integrar mindfulness en los campos profesionales y educativos a los que pertenecen.
- tengan una dedicación personal a las prácticas contemplativas en su vida y quieran integrarlas en el trabajo que ofrecen al mundo.
- quieran empezar a formarse como profesores del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) siguiendo el itinerario formativo de la Universidad de Brown.

Fechas:

La inscripción al MBSR Foundations implica la inscripción y el compromiso de participar en el Programa MBSR y también en el Seminario de Foundations, tal y como sigue:

- **Programa MBSR: lunes de 19 a 21,30 (dos horas y media)**
- **Orientación: lunes 20 enero**
- Enero 2020: lunes 27*
- Febrero 2020: lunes 3,10,17 de febrero (el 24 de febrero no hay clase)

- Marzo 2020: 2, 9,16, 23* de marzo.
- Día de retiro: sábado 7 de marzo de 2019 de 10 a 18 horas
(*La primera y última clase del MBSR durará 3 horas en lugar de 2 y media)

Foundations: martes de 18 a 21,30 (tres horas y media)

- Presentación: martes 21 de enero
- Enero: martes 28 de enero,
- Febrero: 4, 11, 18 (25 de enero no hay clase).
- Marzo: martes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo (clausura).

Lugar de celebración de todas las sesiones:

Espacio Unoentrecienmil
Avenida de Pablo Iglesias 17, sótano 1 (zona Cuatro Caminos)
Madrid 28003

Profesoras:



Beatriz Rodríguez-Vega: Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Profesora certificada de Mindfulness Interpresonal, así como programas de Mindfulness integrados en la salud. Psiquiatra en el Hospital Universitario la Paz, Profesora asociada de Psiquiatría de la UAM de Madrid y directora del Máster de Psicoterapia de la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid.



Carola García: Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Especialista en Psicología Contemplativa y profesora de yoga y meditación desde hace más de 20 años, vivió durante seis años en centros de retiro de Estados Unidos e India, dedicada a la enseñanza de prácticas contemplativas. Profesora en el *Master en Mindfulness* organizado por Mindful Management para el Institut Gestalt y en el *Experto en Mindfulness para la Intervención Clínica y Social* del Colegio de Psicólogos de Madrid.

Precio: 1.750 euros (incluye el Programa MBSR y el Seminario de Foundations)

Nota importante: *Este curso está avalado por Nirakara como Centro afiliado de la Universidad de Brown en España.*

Inscripciones: [Formulario de inscripción MBSR Foundations enero 2020](#)