

# Programa "Mindfulness en Comunidad"

## Tercer trimestre 2018

### "Camino hacia una vida consciente"



#### • LUGAR:

Auditorio de la Fundación Diversión Solidaria (Centro Sociosanitario Ecoplar)  
Avda Ventisquero de la Condesa 46.  
Metro más cercano: Mirasierra (línea 9)

#### • HORARIO: De 18:45h a 20:45h

#### • FECHAS:

Jueves 27 de Septiembre, 4, 18, 25 de Octubre, 15, 22, 29 de Noviembre, viernes 14 y jueves 20 de Diciembre de 2018.

#### • PRECIO DEL PROGRAMA POR TRIMESTRE: 180 €

#### • DOCENTES QUE PARTICIPAN Y ROTAN EN LOS ENCUENTROS DEL TRIMESTRE:

Blanca Amador Sastre  
Carmen Bayón  
Alberto Fernández Liria  
Carola García Díaz  
Gaëtane Hermans  
Ainoa Muñoz San José  
Guillermo Myro  
Ángela Palao Tarrero  
Manuel Paz Yepes  
Beatriz Rodríguez Vega

#### • CONTACTO (Coordinación Docente):

Pilar Melis 646 295 853  
pilar\_melis@efsyp.com

#### • ORGANIZAN:



## Mindfulness en Comunidad

MADRID, 27 de septiembre a 20 de diciembre de 2018

Este programa de Mindfulness en comunidad tiene la intención de crear, generar y sostener un lugar de encuentro para ayudar a mantenernos conectados a través de la práctica de Mindfulness que compartimos.

El programa está distribuido en tres trimestres. Durante cada uno de los trimestres profundizaremos e investigaremos sobre un tema.

El equipo de profesores irá rotando e impartiendo un número limitado de clases por trimestre, siguiendo un hilo conductor y profundizando en el tema elegido para el trimestre.

#### TEMA PRINCIPAL DEL TRIMESTRE: CAMINO HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

#### Objetivos del Programa:

1. Reflexionar sobre ocho aspectos de nuestra forma de vida que cultivamos a través de la práctica de Mindfulness
2. Cultivar, desarrollar y continuar asentando una práctica personal de meditación
3. Consolidar un grupo de practicantes
4. Investigar e integrar la práctica en diferentes ámbitos y actividades de la vida diaria.

#### EQUIPO DOCENTE:

**Beatriz Rodríguez Vega** es Psiquiatra en H.U. La Paz. Profesora de la UAM. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR y cualificada para el programa de Mindfulness Interpersonal.

**Alberto Fernández Liria** es Psiquiatra en H.U. Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares, profesor de la UAH, con reconocimiento para realizar Programas MBSR (UMASS).

**Guillermo Myro** es Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Carola García Díaz** es profesora de yoga. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR. Colabora como supervisora en la certificación de profesores con el CFM de UMASS.

**Ainoa Muñoz San José** es Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Carmen Bayón** es Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora acreditada para realizar Programas MBSR-UMASS.

**Blanca Amador** es Psicóloga clínica, en H. U. La Paz de Madrid, Profesora acreditada para realizar Programas MBSR (CFM-UMASS).

**Ángela Palao Tarrero** es Psiquiatra en el H. U. La Paz, Profesora de la UAM. Profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

**Gaëtane Hermans** es profesora de yoga, fotógrafa, arteterapeuta y profesora certificada por el CFM de UMASS para el programa MBSR por el CFM de UMASS.

**Manuel Paz Yepes** es médico e instructor en intervenciones basadas en mindfulness.

# Inscripciones y Programa

## INSCRIPCIONES Y MATRICULACIÓN

### • A QUIÉN VÁ DIRIGIDO ESTE PROGRAMA:

A todas aquellas personas que quieran seguir desarrollando y ampliando su práctica de meditación así como seguir profundizando en la disciplina y concepto de Mindfulness.

### • REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

Haber realizado al menos un curso de Mindfulness de 8 semanas por escuela o instructor acreditado.

### • CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

**El precio total del trimestre es de 180 €**

El ingreso ha de realizarse en la cuenta a nombre de EFSYP, Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L.

CIF: B87222279

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 (Triodos Bank)

Concepto: Nombre y Apellidos - MF - com 3er trim 2018

### MODO DE INSCRIPCIÓN:

### • La inscripción se realiza a través de la página de EFSYP:

<http://www.espaciosaludypsicoterapia.com> (Espacio de Mindfulness) o directamente:

[Pincha aquí para matricularte](#)

Habrás de cumplimentar los datos solicitados y **adjuntar el justificante bancario de pago**, de otro modo no podremos realizar tu reserva de plaza.

Recibirás un correo de confirmación en un plazo máximo de 7 días.

## PROGRAMA

### CONTENIDOS PRINCIPALES:

- Visión equilibrada
- Atención equilibrada
- Concentración equilibrada
- Medió de vida equilibrado
- Acción equilibrada
- Habla equilibrada
- Esfuerzo equilibrado
- Pensamiento equilibrado
- Resumen y conclusiones

### METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA:

Sesiones de 2 horas de duración

De forma progresiva y sistemática, se enseñan y se ponen en práctica diferentes vías de cultivar la Atención Plena o Mindfulness que tienen como base principal los protocolos de Mindfulness MBSR, MIP, MSC entre otros y que además de la teoría incluyen como parte práctica diferentes secuencias.

Se asignan tareas para casa y práctica personal diaria con el fin de consolidar y profundizar sobre lo aprendido en las clases. Para este propósito se entregará material de audio en algunas de las clases.

### • CANCELACIÓN Y POLÍTICA DE REEMBOLSO:

La Organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación, devolviéndoles, asimismo, íntegramente el dinero de la inscripción abonada.

En caso de suspensión del curso se otorgará un reembolso completo o una nueva inscripción en otro curso de idénticas características.

Si tienes que cancelar tu inscripción para el programa, te rogamos que te pongas en contacto con nuestra Coordinación Docente tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar tu plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: pilar\_melis@efsyp.com

**El reembolso de la reserva variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:**

**Anulaciones realizadas antes del 7 de septiembre de 2018: 70%**

**Anulaciones después del 7 de septiembre de 2018: sin reembolso.**

