



### **MBSR Foundations de 10 sesiones:**

*Primer curso de la formación de profesores del itinerario diseñado por la Universidad de Brown.*

Este curso implica la participación en el Programa MBSR de nuevo, 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 del día anterior 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 (dadas las circunstancias actuales con la pandemia, existe la posibilidad de realizarlo más adelante).
- 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:****Martes en horario de 18,30 a 21,00**

Presentación: martes 25 de enero de 2022

Febrero: 1, 8, 22 (el día 15 no hay clase)

Marzo: 1, 8, 15, 22, 29

Día de práctica: domingo 13 de marzo de 2022 de 10 a 17,30

**Foundations: miércoles de 17,30 a 20,30 (tres horas)**

Orientación previa al MBSR: martes 25 de enero (de 17.30 a 18.15)

Enero: miércoles 26

Febrero: miércoles 2, 9, 23 (el día 16 no hay clase)

Marzo: miércoles 2, 9, 16, 23, 30

Abril: miércoles 6

**Lugar de celebración de todas las sesiones de todo el curso (martes y miércoles):**

Online en vivo y en directo (via zoom). Las sesiones no se grabarán y se pide la presencia en vivo de todos los participantes para que la experiencia sea igual de viva que en presencial.

**Profesoras:**

*(nota: según el número de alumnos el curso lo impartirán una o las dos 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 Interpersonal, 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: 1.415€** (incluye el Programa MBSR y el Seminario de Foundations, todo online. Precio especial por covid-19)

**Nota importante:** *Este curso está avalado Nirakara como parte de la red GMC (Global Mindfulness Collaborative) que reúne a los formadores de profesores de MBSR certificados de todo el mundo en colaboración con la Universidad de Brown (Mindfulness Center)*

**[Inscribirme al curso MBSR Foundations pinchando aquí](#)**

### ***Política de cancelación del MBSR Foundations***

*Se devolverá la cantidad total del pago del curso si la cancelación se debe a razones médicas con la justificación escrita correspondiente o razones de causa mayor (muerte de un familiar de primer grado).*

*Si el participante anula la inscripción antes de 20 días naturales del inicio del curso, se devolverá el importe de la matrícula restando los gastos de gestión (de 50 a 100 euros dependiendo del curso). Si la anulación se produce con menos de 20 días y hasta 5 días del inicio del curso se devolverá el 50%. Si la anulación se produce con 5 días o menos del inicio de la formación, cuando esté en curso o cuando haya finalizado, no se harán devoluciones.*

*Si los organizadores (Mindfulness Vivendi y/o Espacio Salud y Psicoterapia) tienen que anular la formación se devolverá el importe del pago menos los gastos de gestión*