

# Programa: Mindfulness para el estrés MBPM®

*La felicidad es una habilidad. Esto es lo que enseña la antigua práctica de mindfulness, y lo que la investigación de la psicología moderna ha demostrado. Lo maravilloso es que esta habilidad, al igual que conducir o bailar, se puede aprender, entrenar y puede permanecer contigo durante toda la vida.*

## Introducción

El curso Mindfulness para el estrés MBPM de ocho semanas, es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad que se fundamenta con evidencias científicas. Durante el mismo, aprenderás cómo aumentar tu felicidad y bienestar, encontrarás nuevas fuentes de resiliencia, alegría y calma en tu vida, y te ayudará a sobrellevar el estrés y otros estados mentales negativos.

La vida moderna está caracterizada por el ajetreo. Pasamos gran parte de nuestro tiempo atendiendo a la demandas externas que exigen nuestra atención: el trabajo, las otras personas, la televisión, la radio, los periódicos, internet, el correo electrónico, las vallas publicitarias ... y así muchas veces nos vemos apartados de nosotros mismos y de lo que realmente valoramos.

La Atención Consciente es una manera de volver a nosotros mismos, de vivir plenamente nuestra experiencia tanto de nosotros mismos como de nuestro entorno y de las otras personas. Es una manera de vivir en el momento presente, en el ahora, en vez de vernos arrastrados hacia el pasado o el futuro. Además, el momento presente es el único momento que tenemos para vivir, el único momento en que podemos ser felices.

El curso está dirigido por un experto profesor de mindfulness de Respira Vida Breathworks, dentro de un contexto grupal de apoyo y amigable.

## ¿Para quién es este curso?

Llevamos más de una década impartiendo este curso y hemos ayudado a miles de personas que sufren de estrés asociado con el trabajo, la familia y las relaciones, pérdidas, trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad y aquellos que simplemente desean aumentar su resiliencia, aprender a ser consciente y meditar, o encontrar mayor alegría y bienestar en sus vidas. Si simplemente quieres mejorar tu calidad de vida y creatividad, te invitamos a aprovechar esta preciosa oportunidad.

*"Mediante mindfulness podemos aprender a transformar cualquier momento en el que podríamos sentirnos víctima de las circunstancias en un momento de honestidad, iniciativa y confianza" Vidyamala Burch*

## ¿Qué es la Atención Consciente o Mindfulness?

La Atención Consciente o Atención Plena, Mindfulness, es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente) y cómo reaccionamos ante cada momento de nuestra vida. Esta cualidad de conciencia es la base de toda vida creativa, ya que nos permite ser honestos, pragmáticos, despiertos, valientes y vivir con un sentido profundo de iniciativa.

## ¿Qué es la meditación?

La meditación es un entrenamiento para la mente y el corazón que lleva a una mayor libertad mental y emocional. Se le asocia normalmente con las tradiciones espirituales más importantes, especialmente con el Budismo, pero más recientemente en Occidente se ha adaptado a contextos seculares.

## ¿Qué aprenderás?

- La habilidad de meditar
- Integrar mindfulness y autocompasión en tu vida cotidiana
- Mayor concentración, enfoque y perspectiva
- Cómo la conciencia de la respiración y del cuerpo pueden transformar el estrés
- Conciencia corporal a través de movimientos conscientes
- El arte y alegría de disfrutar de los placeres simples
- Micro-practicar diarias (basadas en el neuro-científico R. Hanson)
- Contrarrestar el "sesgo hacia lo negativo" del cerebro y la rumiación
- A pasar tiempo en la "zona verde"
- La paradoja de mindfulness
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de creatividad, empatía y conexión con los demás.
- Los muchos BENEFICIOS para salud de mindfulness<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>

*"El enfoque mindfulness para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad de Respira Vida Breathworks, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco" Dr. Jon Kabat-Zinn, Ph.D Profesor of Medicine Emeritus, University of Massachusetts*

## ¿Qué te llevarás?

- 8 sesiones, un total de 20 horas (+ sesión extra de práctica)
- Aprendizaje experiencial (meditaciones guiadas, dinámicas grupales, exploración de conceptos claves)
- Pack meditaciones guiadas de entre 3-20 min para practicar en casa
- Material de lectura y tareas breves para desarrollar en casa
- Guía amigable de experto profesor de mindfulness para ayudarte en preguntas y dificultades que surgen de la práctica.
- Certificado digital que acredita haber completado el curso bajo estándares de calidad MBPM®
- Acceso a la formación de doble certificación internacional de profesor mindfulness y compasión

## Propuestas a desarrollar durante la semana:

- Meditaciones de entre 3 a 20 min/día, seis días por semana, como mínimo.
- Ejercicios prácticos para aplicar mindfulness y compasión en la vida cotidiana.
- Propuestas simples para desarrollar hábitos positivos.
- Lecturas.

## Fechas e inversión.

El programa se desarrolla en ocho sesiones semanales de dos horas y media cada una, con amplitud de espacio para aprender los métodos, ponerlos en práctica y compartir tu experiencia con otras personas en tu misma situación. El aprendizaje se complementa con un manual y unos audios con meditaciones que se usan en casa durante la semana.

Se requiere por parte del participante un compromiso por su parte para realizar, al menos, una meditación diaria seis de los siete días de la semana. Sólo con la involucración en el curso se podrán ver resultados.

Fechas: 8 viernes consecutivos. Te ofrecemos dos posibilidades:

**OPCIÓN 1:** Los viernes, desde el 25/01/19 hasta el 22/03/19

*El 15/03 no habrá sesión.*

Horario: 19:00-21:30

**OPCIÓN 2:** Los lunes, desde el 28/01/19 hasta el 25/03/19

El 18/03 no habrá sesión

Horario: 15:30-18:00

Lugar: Centro The Qum Center. c/ Ronda Sur 19, 03820 Cocentaina (Alicante)

Inversión: 250 €. Se requiere un ingreso de 50 € para reserva de plaza y haber pagado la totalidad del curso antes del inicio del mismo.

Número de Cuenta: ES43 0081 1111 2200 0618 9732

Entrevista personal: Antes de matricularse en el curso se realizará una entrevista telefónica con la formadora.

## Formador.

Marta López Pascual.

Profesora Certificada de Mindfulness y Compasión por RespiraVida-Breathworks

Instructora de Yoga por el Método Pedagógico Yoga Dinámico

Instructora de Yoga Terapéutico y Ayurveda.

## Contacto.

Para más información puedes ponerte en contacto con:

Marta López Pascual. Tfn: 661 744 231

e-mail: [stiramsukam@outlook.es](mailto:stiramsukam@outlook.es)

<http://www.respiravida.net>

*Todos los entrenadores certificados de Breathworks se adhieren a los estándares de la Red de Formadores de Profesores de Mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers) de Reino Unido y están federados por Federation of Holistic Therapist.*

*La realización de este curso o taller no implica la capacitación para la docencia del programa Respira Vida Breathworks cuyos contenidos están protegidos por copyright y derechos de autor.*

*El programa MBPM® constituye el primer paso para acceder a la formación de Profesor de Mindfulness Respira Vida Breathworks. Todos nuestros cursos y formación se realizan siguiendo los estándares de UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers y nuestros profesores aplican y son evaluados por los Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC RV BW*

*Más de 10 años de investigaciones científicas sobre el programa "Mindfulness para la salud MBPM" y sus estándares de calidad, avalan la eficacia del mismo a la hora de gestionar el dolor y enfermedades crónicas, reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico.*

*Seguimos las recomendaciones del NICE (Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica del Reino Unido) y las conclusiones del informe APPG Mindful Nation Report del parlamento británico, del cual Vidyamala formó parte del grupo fundacional.*

