

# Curso avanzado de Mindfulness y Compasión

Para aquellas personas que han realizado el programa de MBSR de 8 semanas y quieren profundizar en la práctica de la Conciencia Plena cultivando la compasión y el amor.

Este es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena con participantes iniciados en mindfulness y muy comprometidos con una práctica personal. El objetivo es seguir profundizando en las formas de "estar presente" con aquello que está ocurriendo, cultivando actitudes de amor, amabilidad y compasión tanto con uno mismo como con los demás.

El programa se compone de 9 sesiones, que incluyen esencialmente diálogo y prácticas alrededor del tema a tratar.

La realización de las prácticas personales entre sesiones será fundamental en este programa para enriquecer y aportar una base a las sesiones ya que las sesiones se desplegarán de manera co-creada por el grupo, usando el diálogo apreciativo como herramienta fundamental.

Los temas de cada sesión son:

1. La indagación apreciativa y el diálogo
2. Ecuanimidad y estabilidad mental: la suspensión de juicios
3. La psicología budista: como desarrollar una mente sana
4. Cultivando agradecimiento para desarrollar empatía
5. La compasión y otras actitudes transformadoras: el perdón
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

De manera a favorecer la práctica entre sesiones, los participantes trabajarán en parejas durante todo el programa, pudiendo compartir experiencias y descubrimientos. Se recomendarán lecturas y videos.

## Instructora:

### Grupo Compasión-SYLIVIA COMAS BARRERA:

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE e instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Univ. de Massachusetts. Fundadora del **Instituto EsMindfulness** y autora del libro "Burujas de Paz" (Ed. Nube de tinta).

## FECHAS Y HORARIO TARDES de 18:30 a 21h

Los jueves siguientes:

- 25 enero**
- 8 febrero**
- 8 marzo**
- 5 abril**
- 10 mayo**
- 7 junio**
- 6 septiembre**
- 4 octubre**
- 8 noviembre**

## LUGAR

**Instituto esMindfulness**  
c/ Comte Borrell 62, 3er-2a  
Metro Sant Antoni

## PRECIO

El precio de este programa de 23 horas es de 495 €. Incluye el libro "El poder del Mindfulness" (CK Germer) y un cuaderno de Bitácora

## INSCRIPCIONES

[cursos@esmindfulness.com](mailto: cursos@esmindfulness.com)

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud.

La reserva de plaza precisa rellenar el formulario de inscripción y hacer un pago parcial de 150€.

**Fecha límite inscripción y pago completo de matrícula:**

**12 de enero 2018**