



esMindfulness  
DESARROLLO PERSONAL  
www.esmindfulness.com



Barcelona, 18-23 Agosto 2019

# 21º Practicum en MBSR®

Formación Acreditada por IMTA para Instructores en Mindfulness y MBSR.

Un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en impartir MBSR o Mindfulness.

Un programa intensivo que profundiza en los fundamentos teóricos que sustentan MBSR y la metodología para facilitar dinámicas y guiar meditaciones a un grupo.

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personal o el cambio social, interesados en realizar intervenciones basadas en Mindfulness o MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en el Programa MBSR de Reducción de estrés basado en Mindfulness; El contexto teórico, las investigaciones relevantes, su "puesta en escena" y el plan de sesiones.
2. Conocer cómo se elabora y dirige cada sesión de Mindfulness con sus diálogos, prácticas, presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Reflexionar sobre la motivación personal y alinearla con los principios que sustentan el programa MBSR.
4. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención psico-educativa para adultos, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El programa formativo se realiza de forma presencial, en régimen residencial. La formación incluye presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. El objetivo es revisar el programa MBSR en profundidad: sus fundamentos, meditaciones, reflexiones y claves para liderar prácticas grupales. También conocerán cómo se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness o MBSR. Al finalizar el se recibirá una **acreditación como instructor de Mindfulness**, necesaria para acceder a la fase de Capacitación en MBSR.

**Esta formación acreditada por IMTA, International Mindfulness Teachers Association ([www.imta.org](http://www.imta.org))** y reconocida por la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR de España ([www.mbsr-instructores.org](http://www.mbsr-instructores.org))

El programa es residencial y el precio del alojamiento, para los 5 días, en pensión completa son: **330€ para Hab. Individual (IVA incluido)**. La residencia se encuentra en un lugar natural y tiene un amplio jardín para caminar o hacer deporte.

**Impartido por el Instituto esMindfulness**, que facilita programas de formación en MBSR desde 2010, con más de 350 profesionales graduados. El programa estará a cargo de:

**Dr. ANDRÉS MARTÍN ASUERO** - Biólogo, MBA y Doctor en Psicología, Instructor MBSR Certificado por CFM de Univ de Massachusetts, e IMTA. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004.

## FECHAS Y HORARIO

Desde el Domingo a las 17h  
hasta el viernes a las 14h.,  
seguida de una comida incluida.

## LUGAR

Casa de la espiritualidad Santa Elena  
17246 ( Gerona)  
Teléfono:972837021  
[www.casa-santa-elena.org](http://www.casa-santa-elena.org)

## PRECIO

La matrícula es **1.350€\***,  
incluye; una "Guía del Instructor"  
un PENDRIVE con bibliografía  
y formularios, un juego de  
3 CDs de MBSR.

*El alojamiento y  
mantención es aparte.*

## REQUISITOS

- Completado el programa MBSR de 8 sem.  
con un instructor acreditado
- Práctica regular de Mindfulness
- Completado un retiro de 5-10 días

**INFO Y SOLICITUD DE PLAZAS**  
[practicum@esmindfulness.com](mailto:practicum@esmindfulness.com)

## Las plazas son limitadas

Una vez recibida la solicitud, en el impreso correspondiente, se realizará una entrevista telefónica para valorar la candidatura. Las plazas se asignarán con preferencia a quienes tengan una mejor formación en Mindfulness y Práctica en retiro.