

PRACTICUM INSTRUCTOR MINDFULNESS 42 EDICIÓN INTENSIVA RESIDENCIAL

Del 8 al 13 de abril de 2024

Un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en reforzar sus competencias y formarse como instructor/a de Mindfulness. Acreditación necesaria para impartir intervenciones basadas en Mindfulness y primer nivel del itinerario de instructores de MBSR.

Acreditada por la International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org)

Programa acreditado para Formación de Instructores de Mindfulness y MBSR®

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 30 promociones y a más de 800 profesionales graduados. El programa está dirigido por el **Dr. ANDRÉS MARTÍN**, impartido por **el y otros miembros del equipo**. Todos son instructores de Mindfulness MBSR certificados por IMTA, con larga trayectoria docente e investigadora.

Este programa está orientado a profesionales interesados en recibir competencias y una acreditación que les permita realizar intervenciones basadas en Mindfulness y forma parte del itinerario de instructor MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

Cuenta con los siguientes objetivos:

- Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness, su contexto teórico y las investigaciones más relevantes.
- Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de MBSR con sus diálogos, prácticas, dinámicas presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
- Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención MBSR, en un contexto de estrés y facilitando la transformación profunda de las personas.
- Reflexionar sobre la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional.
- Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El Programa se compone de tres elementos:

- 5 días de formación residencial intensiva Practicum en MBSR exclusivamente para profesionales en el itinerario Practicum.
- 8 sesiones del curso MBSR online y en directo con un grupo formado por otros participantes que no necesariamente están en el itinerario Practicum.
- **Campus Virtual con material de apoyo del curso MBSR disponible un año:**
 - 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales. 5 horas grabadas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
- **Un retiro de silencio de 5 días** inspirado en el estilo Vipassana, que se ofrecerá de forma DUAL, online y presencial. Se dispondrán varias ediciones al año para realizarlo.

El programa es residencial, el alojamiento se ofrece con pensión completa. Podéis usar los siguientes precios para los 5 días: 530€ para Hab. Individual y 365€ Hab como referencia. Compartida (2max) (IVA incluido). La residencia se encuentra muy cerca de la playa para caminar o hacer deporte.

Acreditación como Instructor de Mindfulness formado por Inst. esMindfulness.

Acceso al nivel2 CAPACITACIÓN reconocido por la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España www.mbsr-instructores.org y la IMTA, International Mindfulness Teachers Association www.imta.org

Fechas y Lugar:

Comienza el lunes 8 de abril a las 17.30h y termina sábado el 13 a las 14h.

Hotel Ciudad Castelldefels***

Pso de la Marina 212, Castelldefels (Barcelona) www.gruo-soteras.com

También incluye las formaciones

1.MBSR en online-directo - 20h.

Martes mañana del 11 a 13:30 o tarde 18:30 a 21h, del 30/1 al 19/3.
Jornada de practica intensiva 10 marzo 2024.

2.Campus Virtual MBSR-60h

Material complementario a las sesiones MBSR: Videos y audios

3.Retiro Silencio +5 días.

Presencial* u online a escoger:
Primavera 21 al 26 Abril 2024
Verano 24 al 29 de agosto2024

Certificación:

Instructor de Mindfulness y Nivel 1 en el itinerario de Instructor de MBSR, acreditado por la IMTA

Precio

La matrícula es 1.650€

*Para hacer la modalidad presencial hay que pagar el alojamiento a parte.

