



Practicum Online en MBSR[®]

Programa acreditado para Formación de Instructores en Mindfulness y MBSR

Un programa mixto de 100 horas, combinando 5 seminarios Practicum con la experiencia de vivir el programa MBSR durante 8 semanas y un retiro de silencio de 5 días. Diseñado para profesionales interesados en impartir MBSR e intervenciones basadas en Mindfulness. Acreditado por la International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org)

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 30 promociones y al menos 500 profesionales graduados.

El programa está dirigido por el **Dr. en Psicología ANDRÉS MARTÍN** e impartido por él junto con **AMAIA HELGUERA**, Coach Co-activo CPCC, profesora de Yoga. Ambos son instructores de Mindfulness MBSR certificados por la 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. Forma parte del itinerario de instructor MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness, su contexto teórico y las investigaciones más relevantes.
2. Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de MBSR con sus diálogos, prácticas, dinámicas, presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. 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.
4. Reflexionar sobre la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un/a instructor/a de Mindfulness o MBSR.

El programa se compone de tres elementos:

- **13 sesiones presenciales en directo vía Zoom (online en directo) durante un trimestre:**
 - 5 seminarios Practicum MBSR (20 h. formativas) exclusivamente para profesionales en el itinerario Practicum.
 - 8 sesiones del curso MBSR online y en directo (20 h. formativas) con un grupo formado por otros/as participantes que no necesariamente están en el itinerario Practicum.
- **Campus Virtual con material de apoyo del curso MBSR disponible por 1 año:**
 - 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
 - 5 horas grabadas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
 - Actividades semanales para la reflexión individual y en grupo.
- **Un retiro de silencio de 5 días** inspirado en [la tradición Vipassana](#), que se ofrecerá de forma online y presencial. Se dispondrá de dos ediciones al año (verano/invierno) para realizarlo.

Ediciones Practicum

- Ed. Invierno (enero-marzo)**
- Ed. Primavera (abril-junio)**
- Ed. Verano (julio-septiembre)**
- Ed. Otoño (octubre-diciembre)**

Practicum incluye:

5 seminarios en directo -20h.
Sábados alternos de 9:00-13:30*(CET)
Exclusivo para participantes Practicum.

**Edición de invierno 15.30-20:00(CET)*

MBSR en online-directo - 20h.
8 sesiones de 2,5 h. en 8 semanas,
grupo a escoger mañana o tarde
según disponibilidad.

**Formación online asíncrona,
Campus Virtual MBSR - 60h.**
Material complementario a las sesiones
MBSR: Videos, audios y cuaderno de
registro personal.

Retiro Silencio de más de 5 días.
Presencial* u online a escoger entre
2 opciones al año. Invierno o verano.

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

Precio
La matrícula es 1.650€

Grupo reducido a 14 participantes.

La reserva de plaza requiere un
avance de 150 €

*Para hacer la modalidad de retiro presencial hay que pagar el alojamiento adicionalmente.