

## PROGRAMA Sangha ¡Medita con nosotros !

### Programa de Práctica de Mindfulness en Comunidad, con contenidos complementarios e indagación en grupo.

Presentamos un programa para practicantes de Mindfulness, que han realizado el MBSR o bien formaciones similares y están interesados en consolidar su práctica, profundizar desde su casa o con un grupo, virtual o presencial, con un compromiso trimestral.

**El programa Sangha - Medita con Nosotros** pretende dar respuesta a la pregunta que escuchamos frecuentemente *¿Y después del MBSR que hay?* Se compone de hasta tres elementos complementarios: 1) Sesiones semanales de práctica guiada que facilite el hábito de meditar regularmente 2) Seminarios exclusivos quincenales con explicaciones interesantes sobre Mindfulness y su aplicación a la vida cotidiana y 3) Un grupo de apoyo con quien descubrir y compartir los aprendizajes.

Este programa está diseñado en 3 niveles, de forma que cada asistente pueda encontrar el grado de participación y compromiso que le resulte adecuado en su momento vital.

- Nivel Practica – 12 sesiones al trimestre**  
Una sesión semanal de meditación guiada de 45 min. donde también se incluirá algún poema o recurso inspirador.
- Nivel Inspírate – 6 sesiones al trimestre**  
Incluye el nivel Practica, junto con sesiones de enseñanzas sobre Mindfulness, budismo o evidencias científicas. Las sesiones serán de 1,5 horas con un diálogo en grupo sobre el tema tratado y una propuesta de entrenamiento para hacer entre sesiones.
  - ⇒ 4 de las 6 sesiones estarán a cargo de Andrés Martín y las otras 2 las llevarán a cabo otros facilitadores del Instituto.
  - ⇒ En este nivel tienes un **regalo de bienvenida: el curso online AlegreMente** (acceso hasta el 30 de abril 2022)
- Nivel Comparte –** Implica realizar el nivel Inspírate en formato presencial, formando parte de un grupo que se reúne en el Instituto esMindfulness donde compartir y practicar juntos.

Los participantes tendrán acceso a un campus virtual con indicaciones de la semana y claves para aula Zoom donde se realizarán las sesiones.

No es un curso online, porque se enfatiza el valor de estar presente en el grupo, pero se grabarán las sesiones de meditación, como podcast y las de explicación como video, que estarán disponibles durante los siguientes 7 días.

**Impartido por Instituto esMindfulness**, que facilita programas de Mindfulness desde 2004, acreditado por IMTA como centro de formación de Instructores. El programa SHANGA está dirigido por **Andrés Martín**, impartido por él y su equipo, con **Teresa Oller, Amaia Helguera, Ander Martín y Dominik Ley**, que también coordina el programa.

#### LA SANGHA OFRECE 3 NIVELES

##### Días y Horarios

**Nivel 1 – 12 sesiones:**  
Martes, de 19:30 a 20:15  
FECHA INICIO 18/01/22  
(hasta 05/04/22)

**Nivel 2/3 – 6 sesiones:**  
Jueves quincenales, de 19:30 a 21:00 / FECHA INICIO 20/01/22  
(hasta 31/03/22)

Fechas: 20 de enero, 3 y 17\* de febrero, 3, 17\* y 31 de marzo 2022  
(\* sesiones que **no** estarán a cargo de Andrés Martín)

**Sesión Informativa Zoom**  
Martes, 11 de enero 2022 19:00

**Formato y recursos**  
Online por Zoom (Nivel 1 y 2)  
Presencial en el Instituto esMindfulness (Nivel 3)

**Requisitos**  
Formación en MBSR o Mindfulness o experiencia en retiros de silencio

**Precios (por trimestre)**  
Nivel Practica – 49€  
Nivel Inspírate – 98€  
Nivel Comparte – 158€

*Derecho de desistimiento durante 14 días a partir del pago.*

**Información & Matrícula**  
dominik@esmindfulness.com

**Fecha límite 13 de enero 2022**  
**Las plazas son limitadas**