

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 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.

1. **Nivel Practica** – Con una sesión semanal de meditación guiada de 45 min. donde también se incluirá algún poema o recurso inspirador
2. **Nivel Inspírate** – Incluye el nivel Practica, junto con una sesión quincenal 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. El programa tiene un temario disponible en la web Y tienes un **Regalo de bienvenida; el Curso AlegreMente** (acceso hasta el 31 de enero 2022)
3. **Nivel Comparte** – Implica realizar el nivel Inspírate en formato presencial, formando parte de un grupo o Shanga local (por barrio/ciudad), en Ágoras o lugares de reunión donde compartir y practicar juntos. Inst. Esmindfulness dispondrá de una Shanga en sus instalaciones y facilitará la composición de los otros grupos. En una hay un/a anfitrión que facilita el espacio y la interacción del grupo, que será de mutuo acuerdo. Consulta en la Web Ágoras disponibles.
 - Los participantes recibirán un email semanal 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.
 - El curso se contrata por trimestres y se paga con antelación.

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

FECHA INICIO 28/9/21:
- Nivel 1 – 'Practica'
Martes de 19:30 a 20:15

FECHA INICIO 30/9/21:
- Nivel 2/3
Jueves, alternos, de 19:30 a 21h

Sesión Informativa Zoom

MARTES 14/9/21; 19:30-20:30
Disponible en video

Formato y recursos

Online por Zoom/Presencial en
Sanghas locales

Requisitos

- Formación en MBSR o Mindfulness
o experiencia en retiros de silencio

Precios y pagos

Nivel Practica – 49€
Nivel Inspírate – 98€.
Nivel Comparte – 158€
Precios por trimestre

El pago es vía web, por trimestre,
con antelación. Derecho de
desistimiento durante 14 días a
partir del pago.

Información & Matrícula
dominik@esmindfulness.com

Fecha límite 20 Septiembre 2021
Las plazas son limitadas

Ver páginas a continuación...

**...para más detalle y
agenda**

Puedes elegir entre 3 niveles



Nivel 1 – ‘Practica’



- ✓ **Sesiones semanales** de meditación guiadas por los instructores del Instituto esMindfulness.
- ✓ También se compartirá algún recurso en cada sesión para **inspirarte**, sea un poema, un cuento corto o una cita.



45 minutos de duración (online)
Cada martes, 19:30-20:15

Nivel 2 – ‘Inspírate’

- ✓ **Seminarios exclusivos** con explicaciones interesantes.
- ✓ Facilitado por Andrés Martín o alguien de su equipo
- ✓ **Diálogo** en grupo
- ✓ Propuesta de **entrenamiento** entre sesiones.
- ✓ Temario de las sesiones en la web.



90 minutos de duración (online)
Jueves alternos, 19:30-21:00

Nivel 3 – ‘Comparte’

- ✓ Aquí destaca la idea de **COMPARTIR presencialmente** con personas de tu ciudad/barrio para **asistir a las sesiones de nivel 2**.
- ✓ **Pertenecerás** a un grupo de meditación o Sangha que se reúne en un espacio donde compartir y dialogar juntos.
- ✓ En cada Sangha hay un/a **anfitrión/una anfitriona** que facilita el espacio y la interacción del grupo.
- ✓ El Instituto esMindfulness dispondrá de una Sangha en sus instalaciones y facilitará la composición de los **Sanghas locales**.



La agenda

Sangha en otoño 2021:

Nivel 1: Martes
19:30 - 20:15

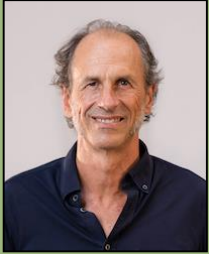


Nivel 2: Jueves
19:30 - 21:00

Temario Nivel 2 'Inspírate'

Septiembre	28	30	1. Solo se vive una vez , porque el estrés puede tener un mensaje valioso para ti
	5		
Octubre	12	14	2. El valor de la intención , empezando desde el "para que"
	19		
	26	28	3. Cultivando Presencia , tu fuente de bienestar en la vida, esta en el Aquí y Ahora
Noviembre	2		
	9	11	4. Pensamiento rápido y lento , cuando usar cada uno con inteligencia
	16		
	23	25	5. Afronta tus conflictos , ampliando tu repertorio de respuestas eficaces
	30		
Diciembre	7	9	6. Porque la Amabilidad y la compasión pueden hacerte la vida más fácil
	14	16	7. Tomando decisiones complicadas con 5 Pasos de plena conciencia
	21		

El equipo



Andrés Martín

Facilitador principal



Dominik Ley

Coord/facilitador Sangha



Teresa Oller

Facilitadora Sangha



Ander Martín

Facilitador Sangha



Amaia Helguera

Facilitadora Sangha



Anfitriones en las Sanghas locales en tu ciudad/barrio
(consulta nuestra página web)

¿Quieres ser anfitrión/anfitriona
de una Sangha local?

¿Quieres saber si hay una Sangha
local en tu ciudad/barrio?

¿Tienes alguna otra duda?

dominik@esMindfulness.com