



08/12/2020 18H - 13/12/2020 A LAS 14H

RETIRO DE 5 DÍAS

con Erik van den Brink

Apúntate

595€ - Plazas limitadas

**ESTE RETIRO SE FACILITARA EN INGLÉS,
CON TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL**

Introducción a MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living), combinada con práctica de silencio

Un retiro especialmente concebido para instructores de Mindfulness y/o profesionales de la ayuda social y de la educación que desean profundizar en una práctica de Mindfulness centrada en la amabilidad y la compasión y quieren, eventualmente, llevarla a su entorno profesional.

FECHAS: Del 8 de diciembre, a las 18h al 13 de diciembre a las 14h.

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 30 de noviembre 2020

LUGAR: Casa de Espiritualidad Santa Elena, Solius, Gerona

Precio diario por persona del alojamiento, en pensión completa:

- 73€ en habitación individual
- 63€ en habitación doble compartida, según disponibilidad

IVA incluido + Tasa turística - El alojamiento (5 días) se pagará directamente a la Casa - <https://www.casa-santa-elena.org/>

REQUISITOS

- Haber realizado un curso de introducción a mindfulness (MBSR, MBCT o RespiraVida)
- Acreditar una práctica personal regular de mindfulness
- Los participantes deben tener formación profesional en alguno de los campos siguientes: medicina, enfermería, psicología, psicoterapia, fisioterapia, counseling, arte terapia, trabajo social, educación, coaching u otras profesiones de ayuda a las personas.
- Se valorará, para las personas que NO vayan a realizar la formación profesional, el haber realizado ya un retiro en silencio de al menos 3 días que incluya meditación mindfulness.

Este retiro es una de las opciones de formación introductoria para aquellas personas que deseen realizar la formación profesional de instructor del protocolo MBCL en agosto 2021

¿QUÉ ES MBCL?

MBCL es un programa de 8 semanas que sostiene el desarrollo de la compasión de manera a promover salud, tanto física como mental. Es un programa de profundización muy adecuado para aquellas personas que ya han realizado un programa MBSR o MBCT o alguna otra introducción a la meditación Mindfulness, por ejemplo en el marco de alguna terapia de 3ª generación (ACT, DBT).

PROGRAMA

Programa diario de meditación, con sesiones formales de práctica guiada del programa MBCL por las mañanas y las tardes. En esas sesiones formales se explorarán diversos temas (por ejemplo: las barreras a la compasión, las creencias, la compasión hacia uno mismo, hacia los demás, el perdón) a través de prácticas de mindfulness interpersonal (diálogo meditativo). Además de esas sesiones formales, el retiro ofrecerá un amplio espacio para la práctica individual en silencio, sentada o caminando, y el yoga. La orientación del facilitador incluye meditaciones y ejercicios guiados, indagaciones y enseñanzas así como entrevistas en grupos pequeños o individuales si se solicitan.

Aunque el énfasis está en el trabajo experiencial integrado en la práctica meditativa y en el silencio, las enseñanzas incluirán los temas clave de la formación de MBCL: la perspectiva evolutiva y el cerebro de múltiples capas, los tres sistemas básicos de regulación emocional, como cultivar un equilibrio saludable, profundizar en las reacciones del estrés incluidos sus equivalentes psicológicos y como tratarlos con compasión, sobre-identificación y des-identificación, cultivando una mente compasiva y promoviendo al ayudante interno, desplegando a los 4 amigos para la vida (una denominación secular para los 4 Bramaviharas: bondad amorosa, compasión, alegría compartida y ecuanimidad). El tema central de este retiro es como generar compasión hacia uno mismo y hacia los demás en situaciones difíciles y/o cuando se experimentan emociones aflictivas.