



Retiro de Mindfulness Interpersonal, Sabiduría y Compasión

Este retiro “Mindfulness interpersonal, sabiduría y compasión” ofrece un entorno seguro y de apoyo en el que profundizar y ampliar la práctica de la atención plena de manera tanto interpersonal con un maestro experimentado y con traducción al español.

En el retiro se alternarán periodos de silencio con prácticas guiadas de mindfulness, sabiduría y compasión y con periodos en los que se podrá practicar mindfulness de forma interpersonal.

La práctica de la comunicación sabia y compasiva se basa en el Programa de Mindfulness Interpersonal (IMP) de ocho semanas, que está inspirado en la práctica de Insight Dialogue diseñada por Gregory Kramer; consultar www.insightdialogue.org para más información.

IMP fue desarrollado por profesores experimentados de Mindfulness de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y de los Programas Metta.

IMP promueve el desarrollo de la paz interior y la aplicación de la atención plena y de la compasión en entornos interpersonales, utilizando un enfoque secular y no religioso.

Objetivos:

- Familiarizarse con las pautas del Programa de Mindfulness Interpersonal a nivel experiencial, en un entorno de retiro meditativo
- Familiarizarse con un método que te ayude a desarrollar e integrar la atención plena, la sabiduría y la compasión en el ámbito inter-relacional.
- Profundizar en la propia práctica de mindfulness y en la competencia de encarnar mindfulness y compasión intrapersonal e interpersonalmente.
- Ampliar la comprensión de cómo se puede utilizar Mindfulness Interpersonal al enseñar MBSR/MBCT/MBCL.

Contenido:

- Practicar las seis pautas de IMP en parejas o en grupos de tres o cuatro: "Pausar", "Relajarse", "Abrir", "Sintonizar con la emergencia", "Escuchar profundamente" y "Hablar con la verdad".
- Explorar temas de la vida en diálogo meditativo (por ejemplo, reactividad en cuerpo y mente, evaluación, comparación, sentimientos de superioridad e inferioridad, deseo, diferentes roles en la vida privada y social, transitoriedad, cultivo de cualidades curativas en la comunicación).
- Refrescar y profundizar en la práctica de la atención plena, la sabiduría y la compasión en general.

El retiro incluirá:

- Exploraciones guiadas de las seis pautas del Programa de Mindfulness Interpersonal en parejas o en grupos de tres o cuatro.
- Periodos de práctica guiada y silenciosa de meditación caminando y sentada.
- Una charla diaria sobre la práctica de la atención plena, la sabiduría y la compasión.
- Una sesión diaria de movimiento consciente guiado.
- Reuniones individuales guiadas e intercambios grupales con el profesor.

¿A quien se dirige este retiro?

Este retiro está especialmente concebido para instructores de mindfulness, profesionales de la salud, coaches y otros profesionales que trabajan con personas y que ya están familiarizados con la

práctica de Mindfulness, preferiblemente después de haber seguido un entrenamiento de mindfulness de ocho semanas (MBSR, MBCT o equivalente).

Propone una oportunidad de poder experimentar y explorar la indagación meditativa a través de la palabra, una de las habilidades clave para la facilitación de experiencias de mindfulness.

Este retiro no es adecuado para participantes sin experiencia en la meditación de atención plena.

Facilitará el retiro:



Frits Koster (1957) comenzó a practicar la meditación insight en 1979.

Se ordenó como monje budista durante seis años, practicando la meditación vipassana y estudiando las escrituras budistas en centros de meditación y monasterios en Tailandia y Birmania.

En 1988 regresó a los Países Bajos, donde ha estado facilitando retiros de meditación desde entonces.

Dejó el hábito y ahora trabaja a tiempo parcial en el cuidado de la salud psiquiátrica, además de ofrecer cursos de psicología y filosofía budista.

Frits ha escrito varios libros. Tres de estos libros se han traducido al inglés: *Liberating Insight* (2004), *Buddhist Meditation as Stress Management* (2006) y *The Web of Buddhist Wisdom* (2015).

Consultar www.silkwormbooks.com para obtener más información.

En otoño de 2022, Routledge publicará su libro: “El arte de la comunicación consciente”

Frits es profesor y formador en Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) y en Terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT). Como formador, está conectado con institutos de mindfulness en toda Europa. En 2015, Frits siguió una formación de profesores de IMP (con Florence Meleo-Meyer y Phillis Hicks) y se desarrolló como profesor del Programa de Mindfulness Interpersonal.

Junto con el psiquiatra Erik van den Brink, ha desarrollado un programa de profundización para personas que ya han seguido un curso en MBSR / MBCT. Este programa se llama Vida compasiva basada en la atención plena (MBCL) y se imparte en todo el mundo.

Juntos escribieron *Una vida compasiva basada en la atención plena* (Routledge, 2015) y una guía práctica para una vida compasiva basada en la atención plena (Routledge, 2018). Estos libros se han publicado en varios idiomas.

Consultar www.compassionateliving.info o www.fritskoster.com.

El retiro será facilitado en inglés con traducción al español realizada por Sylvia Comas, fundadora de Mindfulness con Corazón e instructora de Mindfulness, certificado en los protocolos MBSR y MBCL.

Fechas:

Del domingo 17 de julio 2022 a las 16h

Al domingo 24 de julio 2022 a las 14h

Lugar:

Monestir de Les Avellanes, Lérida

El alojamiento, en régimen de pensión completa, podrá hacerse en dos espacios diferentes:

- Hotel: habitaciones dobles o DUI (doble de uso individual), reformadas y con aire acondicionado
- Casa Espiritualidad: habitaciones sencillas, de tamaño más reducido y sin aire acondicionado, de precio menor.

Precio

Matrícula del retiro: 790€

El precio del alojamiento es aparte.

Alojamiento en pensión completa: 3 modalidades.

- *Alojamiento en habitación doble compartida en el hotel: 540€+ tasa turística*
- *Alojamiento en habitación individual en la casa de espiritualidad: 630€+ tasa turística*
- *Alojamiento en habitación individual en el hotel: 725 €+ tasa turística*

Información e inscripciones:

cursos@mindfulnessconcorazon.com

Organización y plazo límite de inscripción:

Este retiro requiere de un grupo mínimo de 15 personas para poder realizarse.

El grupo máximo será de 30 personas.

Para poder confirmar el retiro, organizar el alojamiento y prever una sala adecuada al tamaño del grupo, se ruega que todas las personas interesadas en participar puedan reservar su plaza antes del 15 de mayo de 2022.

Los diferentes tipos de alojamiento se asignarán según disponibilidad en el momento de realizar la inscripción.

La reserva de plaza implica rellenar la ficha de inscripción y realizar un pago de reserva de 90€, que no se reembolsará en caso de desistimiento.

Plazos de pago:

1er pago: 300 euros- antes del 30 de mayo

2º pago: 400 euros- antes del 30 de junio

El alojamiento se pagará directamente al Monasterio, a principios de julio.