

RETIRO de 5 DIAS- con Erik Van den Brink

Introducción a MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living)

Una formación 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

RETIRO MBCL DE 5 DÍAS: UNA EXPERIENCIA DE INTRODUCCIÓN A MBCL COMBINADA CON PRÁCTICA DE SILENCIO

Programa diario de meditación, con sesiones formales de práctica guiada del programa MBCL por las mañanas, tardes y algunas noches. En esas sesiones formales se explorarán algunos temas a través de prácticas de mindfulness interpersonal. Además de esas sesiones formales, el retiro ofrecerá un **amplio espacio para la práctica individual en silencio**, sentada o caminando, y el chi kung. 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 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 es como generar compasión hacia uno mismo y hacia los demás en situaciones difíciles y/o cuando se experimentan emociones aflitivas.

¿QUÉ ES MBCL ?

MBCL o Vida Compasiva basada en Mindfulness es un programa de 8 semanas que sostiene el desarrollo de la compasión de manera a promover salud, tanto física como mental. MBCL favorece que las personas puedan cultivar una actitud amable y compasiva hacia ellos mismos y los demás. Las prácticas ayudan a experimentar aspectos clave del bienestar emocional.

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). Los participantes reciben una **introducción a un entrenamiento de la compasión** así como a maneras de anclarla en la vida cotidiana. MBCL puede ser de gran ayuda para personas que viven con depresión, ansiedad, enfermedad o que tienen dolor crónico o han sufrido alguna experiencia traumática, para aliviar el sufrimiento y mejorar el bienestar físico, psicológico y social.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN DE INTRODUCCIÓN A MBCL

- Aprender las prácticas del programa
- Ver en detalle el currículo de las 8 sesiones del programa MBCL, antes de realizar la formación profesional de ese protocolo
- Introducción a las evidencias científicas del entrenamiento de la compasión así como a sus fundamentos teóricos en las psicologías occidental y budista
- El curso es una ocasión de aprender y practicar en profundidad el entrenamiento de la compasión así como de explorar maneras de integrarlo en el ámbito profesional para todas aquellas personas que realizan trabajos de ayuda a los demás.
- Es posible realizar el curso de iniciación MBCL sin necesariamente realizar luego la formación profesional de instructor.



REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN A ESTE RETIRO

- 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.
- **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 2023**
- Se valorará, para las personas que NO vayan a realizar la formación profesional, el haber realizado un retiro en silencio de al menos 3 días que incluya meditación mindfulness

ESTE RETIRO SE FACILITARA EN INGLÉS, CON TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

FECHAS: del 6 de diciembre, a las 17h, al 11 de diciembre 2022 a las 14h.

PRECIO: 595€ (no incluye el alojamiento)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 4 de octubre 2022

INSCRIPCIONES sylvia@mindfulnessconcorazon.com

LUGAR

Casa de Espiritualidad Santa Elena, Solius, Gerona

Precio diario por persona del alojamiento, en pensión completa: (precios 2021 orientativos)

77€ en habitación individual / 60€ en habitación doble compartida,

IVA incluido+ Tasa turística- según disponibilidad en el momento de efectuar la reserva
El alojamiento (5 días) se pagará directamente a la Casa.

<https://www.casa-santa-elena.org/>

MBCL- Mindfulness based Compassionate Living

Formación profesional de instructores- 3ª edición

FACILITADORES



Frits Koster es un maestro de meditación Vipassana con amplia experiencia así como instructor certificado de Mindfulness en MBSR Y MBCT. Fue monje budista durante 6 años y durante ese tiempo estudió psicología budista en varios monasterios de la tradición Theravada en el sudeste asiático. Ha escrito varios libros sobre el tema. También se formó como enfermero en psiquiatría. En la actualidad es profesor en los Institutos IMA y IvM en Holanda así como en varios institutos en Europa. Ha desarrollado junto con Erik van den Brink el programa MBCL. www.compassionateliving.info www.fritskoster.com.



Erik van den Brink es psiquiatra, psicoterapeuta y profesor de Mindfulness. Estudió medicina en Amsterdam y se formó y trabajó en psiquiatría en el Reino Unido. Actualmente trabaja en un centro psico-oncológico. Está particularmente interesado en métodos que potencian la capacidad de auto-curación de las personas y fue uno de los pioneros en introducir intervenciones basadas en la atención plena en el norte de Holanda. Él tiene una práctica de meditación personal de larga data y fue entrenado por maestros fundadores en MBSR / MBCT, Terapia de Aceptación y Compromiso, Terapia Enfocada por Compasión, Auto Compasión y Atención Interpersonal (Diálogo Insight). Ha desarrollado junto con Frits Koster el programa MBCL www.mbcl.org www.compassionateliving.info



Sylvia Comas estudió ADE y tiene un MBA por ESADE. Es instructora certificada de MBSR por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts desde 2012 y se ha formado en el protocolo MBCL con Erik y Frits. Fundadora de Mindfulness con Corazón (www.mindfulnessconcorazon.com), está centrada en difundir una práctica de Mindfulness amable y compasiva, con especial énfasis en el ámbito de la salud, la educación y las organizaciones. Es autora del libro "Burbujas de paz, un pequeño libro de Mindfulness" -Ed. Nube de Tinta y de "Los cuentos de Burbujas de paz"- Ed. Nube de Tinta.

PUBLICACIONES CIENTÍFICAS SOBRE MBCL:

- **Rhoda Schuling, Marloes Huijbers Hetty, JansenRenée, Metzemaekers, Erik Van Den Brink, Frits Koster, Hiske Van Ravesteijn, Anne Speckens (2018)** The Co-creation and Feasibility of a Compassion Training as a Follow-up to Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Patients with Recurrent Depression. *Mindfulness* 9: 412.
- **Bartels-Velthuis, A.A., Schroevers, M.J., van der Ploeg, K. et al. (2016)** A Mindfulness-Based Compassionate Living Training in a Heterogeneous Sample of Psychiatric Outpatients: a Feasibility Study. *Mindfulness* 7: 809.
- **Schuling R, Huijbers MJ, van Ravesteijn H, Donders R, Kuyken W, Speckens AE. (2016)** A parallel-group, randomized controlled trial into the effectiveness of Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) compared to treatment-as-usual in recurrent depression: Trial design and protocol. *Contemp Clin Trials*. 50:77-83.
- **Tobias Kriegera, Dominik Sande Martig, Erik van den Brink, Thomas Bergera. (2016)** Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions* Volume 6, (2016)



TESTIMONIOS DE PARTICIPANTES DE LA 1era EDICIÓN:

- **Rosa Mata, Terapeuta Gestalt (Barcelona)**
"Un curso excelente. Me ha permitido seguir trabajando mis asuntos, esto es lo más importante."
- **Roberto Aristegui, Psicólogo, profesor universitario e instructor MBSR (Chile)**
"Viví un proceso profundo de conexión con mi vida. Realmente pude comprender desde un punto de vista nuevo. Como realizar un viaje muy largo a lugares remotos y siempre había alguien esperándome."
- **Mertxe Eiguren, Instructora MBSR y Mindful Eating (Bilbao)**
"Una formación 100% recomendable. Me ha aportado prácticas y experiencias muy válidas para encarnar la compasión como instructora de mindfulness, acercándome y permitiéndome actuar, si es necesario, desde mi lado más amable, hacia mi y hacia los demás."
- **Maite Rodríguez, Supervisora de enfermería en salud mental (Barcelona)**
"La formación me ha abierto la capacidad de mi mente al amor incondicional. Imprescindible para quien quiere desarrollar una labor de ayuda a los demás."
- **Georgina Badosa, Instructora MBSR y coach (Barcelona)**
"La conexión verdadera está en el corazón. Gracias por transmitirlo y por hacerlo posible."
- **Olga Trujillo, Instructora MBSR (Colombia)**
"Lo más compasivo que he hecho en mi vida ha sido precisamente ir a ese curso, y vivo en Colombia! Ha sido simplemente espectacular !"

MBCL- Mindfulness based Compassionate Living

ITINERARIO Formación profesional de instructores

FECHAS

Cursos de introducción 2022

Para realizar la formación profesional Teacher Training MBCL prevista en 2023 es recomendable participar en uno de los cursos de iniciación a MBCL previstos con uno de los creadores del protocolo o en un curso MBCL de 8 semanas impartido por un instructor acreditado.

Curso online de Fundamentos MBCL de 4 días, del 5 al 8 de mayo 2022 (con F. Koster)

Programa intensivo online de 20 horas, de introducción a MBCL, en el que poder iniciarse a las principales enseñanzas y prácticas del protocolo

Retiro MBCL de 5 días, del 6 al 11 de diciembre 2022 (con E. van den Brink)

Programa intensivo de introducción a MBCL que combina las enseñanzas básicas del programa y las prácticas guiadas de compasión y auto-compasión con momentos de práctica personal en silencio, en un formato de retiro. Puede ser una opción interesante de retiro anual para instructores de mindfulness.

Mindfulness con Corazón ofrece programas MBCL de 8 semanas 3 veces al año, en otoño, invierno y primavera.

Para más información: www.mindfulnessconcorazon.com

Curso de formación profesional 2023

Teacher Training MBCL de 7 días con Frits Koster y Sylvia Comas, del 20 al 27 de agosto 2023

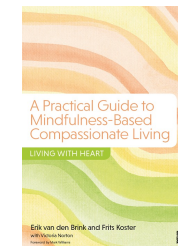


INFORMACIONES DE INTERÉS:

- La formación profesional y los cursos de introducción (Curso intensivo online de Fundamentos de MBCL con Frits Koster del 5 al 8 de mayo 2022 y Retiro MBCL de 5 días con Erik van den Brink del 6 al 11 de diciembre 2022) **se facilitarán en inglés con traducción simultánea.**
- Todos los cursos, menos el curso online, son residenciales.
- Se dará prioridad en los cursos de introducción a las personas que vayan a realizar la formación profesional completa y que reserven su plaza en ella al inscribirse
- Es posible realizar uno de los cursos de introducción sin realizar la formación profesional.
- **Las plazas son limitadas para garantizar las normas de seguridad sanitaria y se asignarán por orden de solicitud**

LECTURAS PREVIAS RECOMENDADAS:

- **“Vida compasiva basada en Mindfulness”**- E. van den Brink y F.Koster-(Ed Desclee) PVP 32 euros- disponible en librerías.
- **A practical guide to MBCL**”- E. Van de Brink and F. Koster- disponible en Amazon



3ª Edición
ESPAÑA
2022-2023

MÁS INFORMACIÓN DE CADA FORMACIÓN, CONDICIONES DE PAGO E INSCRIPCIONES:
cursos@mindfulnessconcorazon.com