

Vida compasiva basada en Mindfulness (MBCL)

Cultivando compasión en la vida cotidiana

CURSO ONLINE VIVENCIAL con ZOOM.

Para profundizar en la práctica del amor bondadoso, la amabilidad y la compasión.

Es necesario haber realizado un programa de iniciación a mindfulness (MBSR, MBCT, Respira Vida)

MBCL es un programa de Mindfulness experimental e interactivo diseñado por Erik Van den Brink y Frits Koster (www.mbcl.org) para sostener el desarrollo de la compasión y promover salud, tanto física como mental.

8 sesiones de 2h30 y una sesión más larga de práctica intensiva, en el formato habitual de los programas de mindfulness: meditaciones guiadas, dinámicas de diálogo meditativo y ejercicios prácticos desde los que poder contemplar la relación que establecemos con aquello que ocurre momento a momento y entender mejor el funcionamiento de la mente en acción.

Esta formación permite participar en una **comunidad de diálogo y aprendizaje colectivo** centrado en la práctica de **Mindfulness y de la compasión**, con practicantes ya iniciados y comprometidos en cultivar un estilo de vida plenamente consciente y compasivo.

La amabilidad y la compasión puede ser de gran ayuda para personas que viven con depresión, ansiedad, enfermedad o que tienen dolor crónico o han sufrido alguna experiencia traumática.

Este curso está especialmente dirigido a profesionales de la ayuda a las personas (salud, educación, coaching) que desean integrar una presencia consciente y compasiva ante el sufrimiento, como fundamento de su relación asistencial.

Participar en un programa MBCL de 8 sesiones es un primer paso para aquellos interesados en realizar la formación profesional para facilitar este protocolo o integrarlo en la práctica profesional.

Los temas de cada sesión son:

1. Mindfulness y los 3 sistemas de regulación emocional para manejar los acontecimientos de la vida
2. La amabilidad y la auto-compasión en los momentos de dificultad y de estrés
3. Identificando y desenredando los deseos y los patrones internos
4. El modo compasivo: la importancia de encarnar
5. Uno mismo y los otros: extendiendo el círculo de la compasión
6. Cultivando felicidad: practicar el perdón
7. La compasión y la sabiduría en la vida cotidiana: la importancia del auto-cuidado
8. Viviendo con el corazón abierto

**Online ZOOM
PRIMAVERA
2023
Miércoles
Mañana y tarde**



FACILITARÁ EL PROGRAMA: Sylvia Comas

Fundadora de Mindfulness con Corazón

Licenciada en ADE y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, Instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts, Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Con más de 10 años de experiencia profesional impartiendo formaciones de mindfulness y de compasión.

Autora del libro "Burujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

FECHAS Y HORARIO

GRUPO 1: Miércoles mañana de 12h30 a 15h

GRUPO 2: Miércoles tarde de 18h30 a 21h

INICIO : 26 de abril 2023

26 de abril; 3,10,17 y 31 de mayo- 7,14,21 y 28 de junio

La sesión del 14 de junio será de 3h30 y será de práctica intensiva

PRECIO del programa: 395€, incluye audios y material didáctico

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

Los grupos requieren un mínimo de participantes y un máximo de 14 personas. Las plazas se asignarán por orden de solicitud.

La reserva de plaza precisa realizar un pago de reserva de plaza de 100€ que no será reembolsable en caso de desistimiento

**Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula:
11 abril 2023**