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 , para aliviar el sufrimiento y mejorar el bienestar físico, psicológico y social.
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

Este curso está especialmente indicado para 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 Teacher Training, 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. SESIÓN DE PRÁCTICA INTENSIVA
8. La compasión y la sabiduría en la vida cotidiana: la importancia del auto-cuidado
9. Viviendo con el corazón abierto

PRIMAVERA 2024
Onlive ZOOM
Miércoles mañana
11h30 a 14h

MINDFULNESS con corazón

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 certificada del protocolo MBCL-Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness). Con mas de 13 años de experiencia profesional impartiendo formaciones de mindfulness y de compasión.
Autora de los libros: “Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños” (Ed. Nube de Tinta, 2016) ,“Los cuentos de Burbuja de Paz” (Ed. Nube de Tiinta, 2018) y “Mindfulness con corazón- una guía práctica para cultivar una vida compasiva basada en la atención plena” (2023), Ed. Koan.

FECHAS Y HORARIO
Miércoles mañana de 11h30 a 14h- INICIO : 10 de abril 2024
10,17 y 24 de abril
15,22 y 29 de mayo ; 5,12 y 19 de junio
La sesión del 5 de junio será de 4h (11h a 15h), práctica intensiva.

PRECIO del programa: 395€ , incluye audios y material didáctico.
Las inscripciones realizadas antes del 29 de febrero tendrán un precio reducido de 350€ , efectuando el pago completo de la matrícula.

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com
Se requiere 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:
27 de marzo 2024