

Vida compasiva basada en Mindfulness (MBCL)

Cultivando compasión en la vida cotidiana

Un programa de profundización en la práctica del amor bondadoso, la amabilidad y la compasión para aquellas personas que ya han realizado un programa de iniciación a mindfulness (MBSR, MBCT, Respira Vida u otro) y quieren seguir explorando en grupo.

MBCL es un programa 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 semanales de 2h30, en el formato habitual de los programas de mindfulness: meditaciones guiadas, dinámicas de diálogo meditativo y ejercicios experimentales 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, así como **un día de práctica en silencio**.

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.

El cultivo de 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.

También puede ser interesante para profesionales de la ayuda a las personas que desean integrar una presencia consciente y compasiva ante el sufrimiento, como fundamento de su relación asistencial.

La realización de un retiro en silencio supone una oportunidad privilegiada de familiarizarse con el funcionamiento de la conciencia y de identificar con claridad los mecanismos de la mente que nos llevan a experimentar el sufrimiento.

Por ello, para participar en este programa de práctica en grupo **se recomienda haber tenido al menos una experiencia de silencio y conexión profundas, de un mínimo de 3 días o estar apuntado para hacerlo durante la duración del programa.**

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
7. La compasión y la sabiduría en la vida cotidiana: la importancia del auto-cuidado
8. Viviendo con el corazón abierto

PRECIO del programa: 395 € - incluye plan de entrenamiento, audios y materiales de reflexión. Se recomienda leer el libro "Mindfulness con Corazón, una guía práctica para cultivar una vida compasiva basada en la atención plena" durante el curso.

INSCRIPCIONES: sylvia@mindfulnessconcorazon.com



Facilitará el programa: Sylvia Comas

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts.

Fundadora de Mindfulness con Corazón. Instructora certificada del programa MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness) y Teacher Trainer de este protocolo.

Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)" (Ed. Nube de Tinta, 2016); de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018) y co-autora de "Mindfulness con corazón, una guía práctica para cultivar una vida compasiva basada en la atención plena" (Ed. Koan, 2023).

FECHAS Y HORARIO

Martes tardes de 18h30 a 21h

7,14,21 y 28 de octubre
4,11, 18 y 25 de noviembre

DIA DE PRÁCTICA

Sábado 15 de noviembre- 10h a 18h

**ONLINE, con
ZOOM los
MARTES
De octubre a
noviembre
2025**

El grupo requiere un mínimo de 6 personas y está limitado a un máximo de 18 personas para favorecer un trabajo en profundidad. 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:
15 septiembre 2025