

Programa "Mindfulness en Comunidad"



Primer trimestre 2017 "El Cuerpo"

• LUGAR:

Auditorio de la Fundación Diversión Solidaria
(Centro Sociosanitario Ecoplar)
Avda Ventisquero de la Condesa 46.
Metro más cercano: Mirasierra (línea 9)

• FECHAS Y HORARIO:

Jueves de 19h a 21h
Días: 26 de Enero, 2, 9, 16, 23 de Febrero, 2,
9, 16, 23 y 30 de Marzo

• PRECIO DEL PROGRAMA POR TRIMESTRE:

180 €

• DOCENTES QUE PARTICIPAN Y ROTAN EN LOS ENCUENTROS DEL TRIMESTRE:

Blanca Amador Sastre
Carmen Bayon
Alberto Fernández Liria
Carola García Díaz
Ainoa Muñoz San José
Guillermo Myro
Ángela Palao Tarrero
Beatriz Rodríguez Vega

• CONTACTO (Coordinación Docente):

Pilar Melis 646 295 853
pilar_melis@efsyp.com

• ORGANIZAN:



Mindfulness en Comunidad

MADRID, Enero—Marzo 2017

Iniciamos este programa de Mindfulness en comunidad con la intención de crear y generar un lugar de encuentro para ayudar a mantenernos conectados a través de la práctica de Mindfulness que compartimos.

El programa está distribuido en tres trimestres. Durante cada uno de los trimestres profundizaremos e investigaremos sobre un tema.

El equipo de profesores irá rotando e impartiendo un número limitado de clases por trimestre, siguiendo un hilo conductor y profundizando en el tema elegido para el trimestre.

TEMA PRINCIPAL DEL TRIMESTRE:

El Cuerpo

Objetivos del Programa:

1. Cultivar, desarrollar y continuar asentando una práctica personal de meditación
2. Reflexionar y ampliar conocimientos sobre el primer fundamento de la práctica de Mindfulness: el cuerpo
3. Consolidar un grupo comunidad de practicantes (Shanga)
4. Investigar e integrar la practica en diferentes ámbitos y actividades de la vida diaria.

EQUIPO DOCENTE:

Beatriz Rodríguez Vega es Psiquiatra en el H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM, instructora certificada por el CFM de UMASS como profesora MBSR y cualificada para desarrollar el programa de Mindfulness Interpersonal, MIP. En su trabajo clínico integra las prácticas de Mindfulness en psicoterapia.

Alberto Fernández Liria es Psiquiatra en el H.U. Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares, profesor de la UAH, con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS. En su trabajo clínico integra las prácticas de Mindfulness en psicoterapia.

Carola García Díaz es profesora de yoga y certificada como profesora del programa de mindfulness MBSR por el CFM de UMASS con quien colabora como supervisora en la certificación de profesores.

Guillermo Myro es Psicólogo, Instructor acreditado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para realizar programas de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR). Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

Ainoa Muñoz San José es Psiquiatra, con práctica profesional en el H. U. La Paz, profesora entrenada en el currículum MSC siguiendo el programa original.

Carmen Bayón es Psiquiatra, con práctica profesional en el H. U. La Paz, con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS.

Blanca Amador es Psicóloga clínica, con práctica profesional en el H. U. La Paz, con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS.

Ángela Palao Tarrero es Psiquiatra, con práctica profesional en el H. U. La Paz, con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS.

Inscripciones y Programa

INSCRIPCIONES Y MATRICULACIÓN

- A QUIÉN VÁ DIRIGIDO ESTE PROGRAMA:

A todas aquellas personas que quieran seguir desarrollando y ampliando su práctica de meditación así como seguir profundizando en la disciplina y concepto de Mindfulness.

- REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

Haber realizado al menos un curso de Mindfulness de 8 semanas por escuela o instructor acreditado.

- CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

El precio total del trimestre es de 180 €

El ingreso ha de realizarse en la cuenta a nombre de EFSYP, Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L.

CIF: B87222279

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 (Triodos Bank)

Concepto: Nombre y Apellidos—Programa Mindfulness en Comunidad 1er trim 2017

- MODO DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza a través de la página de EFSYP:

<http://www.espaciosaludypsicoterapia.com/>

En el Espacio de Mindfulness de la página principal, accede al programa de “Mindfulness en Comunidad”. Ahí encontrarás un enlace al formulario de inscripción.

Habrás de cumplimentar los datos solicitados y **adjuntar el justificante bancario de pago**, de otro modo no podremos realizar tu reserva de plaza.

Recibirás un correo de confirmación en un plazo máximo de 5 días.

- CANCELACIÓN Y POLÍTICA DE REEMBOLSO:

La Organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación, devolviéndoles, asimismo, íntegramente el dinero de la inscripción abonada.

En caso de suspensión del curso se otorgará un reembolso completo o una nueva inscripción en otro curso de idénticas características.

Si tienes que cancelar tu inscripción para el programa, te rogamos que te pongas en contacto con nuestra Coordinación Docente tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar tu plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: pilar_melis@efsyp.com

El reembolso de la reserva variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:

Anulaciones realizadas antes del 3 de enero de 2017: 70%

Anulaciones después del 3 de enero de 2017: sin reembolso.

PROGRAMA

CONTENIDOS PRINCIPALES:

La relación Mente – Cuerpo: enfoques desde la filosofía oriental y occidental

Conciencia de la postura y los hábitos posturales y la postura de los 7 puntos Posturas corporales básicas en meditación: tumbados, sentados, de pie.

Quietud vs Movimiento. Conciencia de la función y de las intenciones y sensaciones y del movimiento

Percepción de las sensaciones en el cuerpo

La constitución del cuerpo: Los cuatro elementos primarios: aire, tierra, agua, fuego, y los 32 componentes

Impermanencia en el cuerpo

Regulando emociones desde el cuerpo. La Atención a través del cuerpo: Concentración y serenidad

Resistencia vs Aceptación desde el cuerpo

Los impedimentos u obstáculos y su expresión en el cuerpo. Somatización Resistencia vs Aceptación desde el cuerpo

La Salud Corporal: equilibrio mente-cuerpo

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA:

Sesiones de 2 horas de duración

Primer trimestre

De forma progresiva y sistemática, se enseñan y ponen en práctica distintas formas de Atención Plena o Mindfulness que tienen como base principal los protocolos de Mindfulness, MBSR, MIP, MSC y el texto del Sattipattana Sutta (texto fundacional de Mindfulness) entre otros y que además de la teoría incluyen como parte práctica diferentes secuencias.

Se asignan tareas para casa y práctica personal diaria con el fin de consolidar y profundizar sobre lo aprendido en las clases. Para este propósito se entregará material de audio en algunas de las clases.

