

curs de **Mindfulness** basat en la compassió (MBC) per a regular les emocions i l'estrès

de l'1 d'octubre al 19 de novembre de 2019

Ferran Mestanza

"En la terra de l'amabilitat
deixa créixer la flor de la compassió,
a l'ombra fresca de l'apreci
i regant-la amb l'aigua pura de la serenitat."
Longchen Rabjam

El curs de *Mindfulness basat en la compassió per a regular les emocions i l'estrès* és una formació teòrico-pràctica i vivencial orientada a desenvolupar habilitats internes d'auto-regulació del malestar físic i emocional, així com a desenvolupar un major benestar emocional en la nostra vida quotidiana.

Les sessions consten de meditacions guiades, exposicions teòriques i dinàmiques de grup experiencials.

El curs requereix una dedicació diària de 30' per a practicar les meditacions guiades.

Dades del curs

- **Dia i hora:** dimarts de 18:30 a 21:00h
- **Dates:** de l'1 d'octubre al 19 de novembre de 2019 (dissabte 9 de novembre de 10:00 a 18:00 h)
- **Duració:** 28 h
- **Preu:** 240€ / socis: 210€ (100€ a l'inscriure's per a reservar plaça)
- **Lloc:** Casa del Tibet
- **Inscripcions:** admin@casadeltibetbcn.org
- **Idioma:** català
- **Més info:** www.mindfulness.cat

Professor Ferran Mestanza

Professor de mindfulness acreditat per la Universitat de Massachusetts, professor de budisme de la Universitat de Salamanca, director fundador del Centre de Mindfulness de Barcelona. Practica la meditació des de fa més de 20 anys.



Programa

Setmana 1 - Tornar a viure el present

Desactivar el pilot automàtic: retrobar l'equilibri a través de l'atenció amable al moment present.

- *Atenció a la respiració amb compassió.*

Setmana 2 - Observar per primera vegada

Obrir el cor a les experiències sense jutjar-les: observar amb curiositat, obertura i acceptació.

- *Atenció a la respiració a les narius.*

Setmana 3 - Atendre les emocions

Abraçar les emocions per descobrir les necessitats no ateses.

- *Atenció a la respiració a l'abdomen.*

Setmana 4 - Fer-se amic de l'estrès

El cicle reactiu de l'estrès: com la nostra visió de l'estrès modifica els seus efectes en la salut.

- *Atenció a les sensacions del cos amb compassió.*

Setmana 5 - Desenvolupar la resiliència

L'auto-regulació del malestar a través de l'atenció, la respiració i l'auto-compassió.

- *Abraçar el dolor.*

Setmana 6 - Cultivar l'auto-compassió

L'auto-estima vs l'auto-compassió: el contacte tranquil·litzador i les paraules d'auto-compassió.

- *Reposar en l'espai de la consciència.*

- **Dia de pràctica intensiva.**

Setmana 7 - Viure amb presència i compassió

El cultiu incondicional de l'amabilitat, la compassió, l'apreci i la serenitat.

- *Meditació de l'amor bondadós.*

Setmana 8 - Integrar la pràctica al dia a dia

Habilitats internes. Conclusions finals.