

curso de **Mindfulness** basado en la compasión (MBC) para regular las emociones y el estrés

Ferran Mestanza

del 1 de octubre al 19 de noviembre de 2019

"En la tierra de la amabilidad
deja crecer la flor de la compasión,
a la sombra fresca del aprecio
y regándola con el agua pura de la serenidad."
Longchen Rabjam

El curso de *Mindfulness basado en la compasión para regular las emociones y el estrés* es una formación teórico-práctica y vivencial orientada a desarrollar habilidades internas de auto-regulación del malestar físico y emocional, así como a desarrollar un mayor bienestar emocional en nuestra vida cotidiana.

Las sesiones constan de meditaciones guiadas, exposiciones teóricas y dinámicas de grupo experienciales.

El curso requiere una dedicación diaria de 30' para practicar las meditaciones guiadas.

Datos del curso

- **Día y hora:** martes de 18:30 a 21:00h
- **Fecha:** del 1 de octubre al 19 de noviembre de 2019 (sábado 9 de noviembre de 10:00 a 18:00h)
- **Duración:** 28 h
- **Precio:** 240€ / socios: 210€ (100€ al inscribirse para reservar plaza)
- **Lugar:** Fundación Casa del Tíbet, c. Rosselló 181
- **Inscripciones:** admin@casadeltibetbcn.org
- **Idioma:** català
- **Más info:** www.mindfulness.cat

Profesor Ferran Mestanza

Profesor de mindfulness acreditado por la Universidad de Massachusetts, profesor de budismo de la Universidad de Salamanca, director fundador del Centro de Mindfulness de Barcelona. Practica la meditación desde hace más de 20 años.



Programa

Semana 1 - Volver a vivir el presente

Reencontrar el equilibrio a través de la atención amable al momento presente.

- *Atención a la respiración con compasión.*

Semana 2 - Observar por primer vez

Abrir el corazón a las experiencias sin juzgarlas: observar con curiosidad, apertura y aceptación.

- *Atención a la respiración en las narinas.*

Semana 3 - Atender las emociones

Abrazar las emociones para descubrir las necesidades no atendidas.

- *Atención a la respiración en el abdomen.*

Semana 4 - Hacerse amigo del estrés

El ciclo reactivo del estrés: como nuestra visión del estrés modifica sus efectos en la salud.

- *Atención a las sensaciones con compasión.*

Semana 5 - Desarrollar la resiliencia

La auto-regulación del malestar a través de la atención, la respiración y la auto-compasión.

- *Abrazar el dolor.*

Semana 6 - Cultivar la auto-compasión

La auto-estima vs la auto-compasión: el contacto tranquilizador y las palabras de auto-compasión.

- *Descansar en el espacio de la conciencia.*

- **Día de práctica intensiva.**

Semana 7 - Vivir con presencia y compasión

El cultivo incondicional de la amabilidad, la compasión, el aprecio y la serenidad.

- *Meditación del amor bondadoso.*

Semana 8 - Integrar la práctica en el día a día

Habilidades internas. Conclusiones finales.