

Formación Quietud 2022

Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas

7^a edición

Organiza: *Quietud Instituto de Ciencias Contemplativas*

 quietud.org

info@quietud.org

Tel. +(34) 615 032 457

www.quietud.org



Introducción

La experiencia vivida en primera persona nos permite comprender el **Mindfulness, la Compasión y las Ciencias Contemplativas** y tomar conciencia de los beneficios de integrar estas prácticas en nuestra vida cotidiana.

Es un proceso continuo, un encuentro íntimo con uno mismo, que se puede convertir en un camino.

La Formación Quietud es fundamentalmente práctica y vivencial, acompañada por una sólida base teórica y científica. Es un entrenamiento para entrar en contacto con la Atención Plena, el **Mindfulness, la Compasión y Ciencias Contemplativas**.

La Formación Quietud ha sido desarrollado por **Quietud, Instituto de Ciencias Contemplativas**, que acreditará a los participantes que completen el programa con el **Certificado de Instructor en Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas**, título avalado por el **Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza**.

La Formación Quietud está pensada tanto para quienes deseen facilitar programas como para quienes quieran iniciar o profundizar en su práctica personal.



Propósito y valores

Los participantes de **La Formación Quietud** no sólo obtendrán herramientas y recursos internos para poder vivir con mayor presencia y libertad, sino que además estarán acreditados para facilitar programas basados en estas prácticas, ya sea en su ámbito familiar, profesional o social.

La finalidad de **La Formación Quietud** es que esa transformación personal se traduzca en una fuente de bienestar también para las demás personas y nuestro entorno.

La formación surge de la experiencia directa de los beneficios de la práctica en la vida.

Estos beneficios se viven como una transformación personal: los practicantes pueden pasar de situaciones de estrés y ansiedad a situaciones de confianza, serenidad y calma.



A quien va dirigido

Esta formación está pensada para cualquier persona que quiera conocer e integrar **Mindfulness, la Compasión y las Ciencias Contemplativas** como parte de su formación y/o con la motivación de poder acompañar a otras personas, ya sea en el ámbito familiar, social o profesional.

De manera más específica, en las anteriores ediciones este programa ha sido de gran ayuda para profesionales que desarrollan su actividad en el ámbito del cuidado, atención y formación de personas y organizaciones.

A título de ejemplo:

- **Salud:** medicina, psiquiatría, enfermería, psicología, asistencia social.
- **Enseñanza:** profesores en los distintos niveles de la educación, pública y privada.
- **Social:** entidades sociales, culturales, deportivas.
- **Organizaciones:** áreas de recursos humanos y formación, prevención de riesgos y salud laboral, comunicación, áreas de dirección y funciones de responsabilidad con equipos.



Objetivos

Conocer el Mindfulness, la Compasión y las Ciencias Contemplativas: su origen y tradición, su base científica y los ámbitos de aplicación práctica.

Explorar diferentes prácticas.

Crear metodologías, programas o herramientas propias que el participante pueda ofrecer a otras personas.

Con la acreditación final, estarán **capacitados** para facilitar estas prácticas en los ámbitos familiar, social y profesional.



La formación incluye:

Sólida base teórica y científica

La Formación Quietud ha sido desarrollado por **Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas**, quién acreditará a los participantes que completen el programa con el Certificado de Instructor en Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas.

Horas de práctica personal

La importancia de la práctica personal es nuclear en este programa. A través de los seminarios y retiros, y con el apoyo de las tutorías, los participantes tendrán las herramientas para establecer, estabilizar y profundizar su práctica personal.

Para obtener la certificación, los participantes deberán acreditar 150 horas de prácticas en Programas y Retiros a mayores de los realizados en esta formación, que podrán realizarse durante los dos años siguientes después de la finalización de **La Formación Quietud**.



Metodología: Enseñar desde lo vivido

La Formación Quietud invita a los participantes a experimentar de forma directa los beneficios que aportan el Mindfulness, la Compasión y las Ciencias Contemplativas, de manera que esta transformación personal se traduzca en una fuente de bienestar también para las demás personas y su entorno.

Es desde ese lugar, desde la experiencia personal, que los participantes se capacitan como facilitadores para los diversos ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional.

La formación consta de:

- 17 seminarios entre Enero y Julio
- 2 retiros:
 - Un retiro en formato online
 - Un retiro en formato presencial (si la situación lo permite, sino será online)
- Sesiones de tutoría individual
- Un espacio semanal de práctica compartida. (opcional)
- Espacios en los que los participantes podrán guiar prácticas
- Un trabajo final de curso

**Las personas que no puedan realizar el retiro presencialmente podrán realizarlo en Streaming.*



Seminarios

En cada seminario los ponentes presentarán sus contenidos de manera que faciliten la comprensión de los asistentes, a través de una participación activa por parte de éstos. Ya sea a través de las **prácticas formales de Mindfulness y Compasión** que se realicen, como de **ejercicios de reflexión, dinámicas grupales, comentarios y preguntas**. Los seminarios quedarán grabados para que los participantes puedan revisarlos cuando lo deseen.

Retiros

Los **retiros** son una magnífica oportunidad para **profundizar en la práctica de Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas**, de manera intensiva y acompañados de un entorno que facilita **la introspección y la comprensión**. Durante la experiencia de un retiro los participantes tienen la oportunidad de experimentar el silencio , practicar la escucha, sentir la importancia de mantener la continuidad en su práctica ayudando a integrar y afianzar los contenidos obtenidos durante la formación.



Tutorías

Las **tutorías individuales** sirven como acompañamiento para los participantes a la hora de integrar y sostener su práctica personal, **explorando tanto los obstáculos y dificultades como los descubrimientos** que vayan surgiendo en los meses que dura la formación.

Prácticas

Los participantes contarán también con espacios en los que podrán comenzar a **ofrecer prácticas guiadas en grupos reducidos entre ellos**. Esta es una excelente oportunidad para poder dar los primeros pasos como facilitadores de Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas en un ambiente seguro, antes de empezar a facilitar talleres y programas abiertos al público.



Trabajo final

El trabajo de final de curso, que se realizará bajo la supervisión del **equipo de Quietud**, ayuda a fijar en cada participante los conocimientos y la experiencia adquiridas durante la formación

La experiencia del alumno tiene un gran valor en el proceso de **La Formación Quietud** .

Los trabajos son individuales y podrán servir como herramienta o soporte para las formaciones o programas que impartan a futuro.

Cuando el alumno dedica tiempo y espacio a plasmar su proceso mediante la realización del **Trabajo Final de la Formación Quietud** se produce una integración y comprensión de manera más encarnada de la experiencia de Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas en su vida.

Al finalizar la **Formación Quietud**, **Quietud Instituto de Ciencias Contemplativas** otorgará el **Certificado de Instructor en Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas** con el aval del Master de la Universidad de Zaragoza.

**Es importante aclarar que la Formación Quietud no es una terapia, ni forma a los participantes para ofrecer una terapia. Es un programa psicoeducativo.*



Acreditación y requisitos

Asistencia y participación:

Para optar a la acreditación es condición la participación en los seminarios en directo o bien las grabaciones y la realización de las prácticas y retiros recomendados.

Tutoría:

Será imprescindible realizar al menos 2 sesiones de tutoría online en el transcurso del curso. Opcionalmente podrán acordarse más sesiones en función del desarrollo del curso, las necesidades de los participantes y de forma coordinada con el tutor.

Prácticas:

El alumno deberá acreditar 150 horas de prácticas de meditación en programas y/o retiro acreditados. Es necesario consultar previamente con los tutores la validez de dichas prácticas. No es imprescindible que se realicen con los organizadores de **La Formación Quietud**. Durante la formación se irá orientando al alumnado sobre las prácticas que le podrían resultar útiles.

Trabajo Final:

Para obtener la acreditación, también será necesario que los participantes realicen y entreguen, en el plazo fijado, un trabajo relacionado con las enseñanzas recibidas. Este trabajo será supervisado y dirigido por el equipo de Quietud.



Inscripción y matrícula

Para inscribirse en el curso deberá cumplimentarse el formulario online.

El precio total de la Formación Quietud 2022 es de 1.950 euros e incluye:

- La matrícula del curso.
- 17 seminarios
- 2 retiros, uno online y otro presencial*
- 4 libros en formato ebook
- Tutorías personalizadas
- Prácticas semanales de grupo

Forma de pago:

Matricula/reserva de plaza: 450€ a realizar en el momento de admisión del programa

Resto 1.500€ a realizar antes del inicio de la formación**

En caso de cancelación ver nuestra [Política de Compra y Cancelación](#).

NOTA:

Quietud se reserva el derecho de realizar cambios en el programa relacionados con los ponentes, fechas y lugares originados por fuerza mayor o circunstancias ajenas a Quietud. Dichos cambios serán comunicados con la antelación que nos sea posible.

* El alojamiento en el Retiro Presencial no está incluido dentro del precio del Programa.

* Si la situación lo permite el retiro será en formato presencial, si no fuera posible se realizaría en formato online.

** Consulta posibilidades de pago.



Equipo Formación Quietud 2022





Manu Mariño

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Maestro de Meditación Vipassana o del Insight.
[Ver biografía completa y contacto](#)



Mita Beutel

Terapeuta corporal. Instructora especializada en Mindfulness en Movimiento. Postgrado en Expresión Corporal y Danza.
[Ver biografía completa y contacto](#)



Javier Nanni

Economista empresarial, programador y diseñador. Creador de la app Respirar. Practicante budista en las tradiciones Tibetana y Theravada.
[Ver biografía completa y contacto](#)



Montse Falqués

Instructora de Meditación Para el Desarrollo Personal por el Monasterio Budista Sakya Tashi Ling. Terapeuta Gestalt, Coach sistémica, master en PNL. Formación de Mindfulness. Socia fundadora de Con Plena Conciencia.
[Ver biografía completa y contacto](#)

Profesores Formación Quietud 2022



Equipo Formación Quietud



Javier Nanni

Mita Beutel

Manu Mariño

Montse Falqués

- Presentación de la Formación Quietud
- Presentación del Equipo y de los participantes
- Explicación del desarrollo de la Formación
- Aclaraciones y dudas que pueda haber sobre el desarrollo de la formación
- Compartir en Grupo



Javier García Campayo

Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza y Coordina el Grupo de Investigación en Salud Mental de Aragón. Creador del primer Master de Mindfulness en España, a través de UNIZAR y del Congreso Internacional de Mindfulness Investigador: Ha publicado más de 200 trabajos de investigación, más de 50 sobre Mindfulness y Autor prolífico e incansable de libros sobre Mindfulness
[Ver biografía completa y contacto](#)

Se analiza el concepto de mindfulness y sus mecanismos de acción, así como las características específicas de las diferentes prácticas incluidas en esta intervención.

También se abordará la aplicación de mindfulness en los tres diferentes ámbitos en que se utiliza: clínica, educación y empresa. Se analizarán las modificaciones más importantes que se realizan para adaptar mindfulness a los entornos específicos en que se va a utilizar. Se revisará la evidencia existente sobre la eficacia de las terapias basadas en mindfulness en dichas áreas. El seminario es eminentemente práctico, por lo que se realizarán las prácticas de mindfulness y se comentarán los puntos clave para conseguir mayor eficacia con ellas.



Ramiro Ortega

Profesor de mindfulness y licenciado en filosofía y bioquímica.

Se inició con la práctica de Soto Zen, tradición en la que ha practicado desde entonces. Se formó como profesor de mindfulness con la Universidad de Bangor y la Universidad de Exeter después de vivir y trabajar en el centro de retiros de meditación budista Gaia House. Actualmente imparte retiros de mindfulness en The Sharpham Trust y enseña en The Barn Retreat Centre. Ramiro está formándose como profesor de Dharma con Bodhi College, así como asesor filosófico en la Escuela de Filosofía Sapiencial.

En este taller detallaremos el origen de los programas de mindfulness, mostrando su aparición como la confluencia entre dos tradiciones que se complementan y enriquecen mutuamente: la psicología budista temprana, y la psicología y psicoterapia cognitiva contemporánea. Incluiremos una descripción del el Satipatthana Sutta, el discurso del Buda más relevante para los programas de mindfulness contemporáneos.



Aleix Ruiz Falqués

Licenciado en lenguas clásicas, master en Sánscrito por la University of Pune, India, doctorado en Lengua y Literatura Pali por la universidad de Cambridge, Reino Unido. Profesor de Lengua y Literatura Pali, además de Jefe del Departamento de Pali y Lenguas de la Shan State Buddhist University en Taunggyi, Birmania.

Su investigación se centra en la tradición budhista en lengua pali.

Combina la docencia, la investigación y la traducción.

En este seminario nos adentraremos en la narrativa y la poesía budhista temprana para explorar las formas simbólicas o literarias en las que el budhismo plasmó dos conceptos tan cardinales como son sati “memoria/atención” (inglés “mindfulness”) y karuṇā “compasión/piedad”. Nos interesa aquí no tanto el aspecto doctrinal o sistemático de la filosofía budhista, sino su representación artística. En otras palabras, nos interesa esta representación en tanto que contexto para la comprensión de la doctrina filosófica. Los materiales que citaremos forman parte del canon budhista en lengua pali, llamado Tipiṭaka, y también de los comentarios de Buddhaghosa (s. V d.C.) y otros grandes maestros de la tradición.



Agustín Paniker

Director de la Editorial Kairós, especializada en la divulgación de las tradiciones de Oriente, la filosofía, la espiritualidad, la psicología y el ensayo. Profesor en varios másters y postgrados universitarios acerca del fenómeno religioso, la sociedad india o las tradiciones religiosas asiáticas. Autor de varios libros de ensayo relacionados con la India, publicó en el último año *Las tres joyas. El Buda, su Enseñanza y la Comunidad*

Realizaremos un repaso a los orígenes del budismo y sus enseñanzas liberadoras, para entender que, más allá de su inapelable carácter índico, posee ya en su primera andadura un poderoso espíritu universalista. Así mismo, estudiaremos la historia del yoga y, una vez más, descubriremos sus transformaciones y diálogos, incluido el peso de Occidente en sus desarrollos. Finalmente, realizaremos un ejercicio similar con el mindfulness para ver que, tras su origen budista y espiritual, se construye asimismo en permanente diálogo con la ciencia y la modernidad.

Equipo Formación Quietud



Javier Nanni

Mita Beutel

Manu Mariño

Montse Falqués

Encuentros entre el equipo de Quietud y el grupo de la Formación Quietud con el fin de mantener una comunicación más directa y poder realizar prácticas de mindfulness en grupo.



Claudio Araya

Psicólogo y Doctor en Investigación en Psicoterapia por Pontificia Universidad Católica de Chile; Magister en Psicología Clínica Universidad Adolfo Ibáñez; Docente Escuela de Psicología UAI; entrenamiento en Mindfulness en Francia, en la sangha de Plum Village con el maestro Thich Nhat Hanh; participante The Insight Meditation Practice, Program for a Good Life, Wat Mahathat, Chiang Mai, Tailandia y en curso Aprender Mindfulness, Universidad Internacional de Valencia (VIU); realización de Prácticum y curso formativo sobre reducción de estrés y terapia cognitiva basados en la atención plena, prácticas de meditación "Mindfulness" en la medicina mente/cuerpo y Prácticum realizado por Rebap internacional y dirigido por Fernando Á. de Torrijos. Es autor del libro: El mayor avance es detenerse, Mindfulness en lo cotidiano. Editado el año 2010 por Mago Editores. Integrante Equipo Mindfulness de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. Realiza talleres de manejo del estrés basado en la atención plena desde el año 2009 e Introducción al Mindfulness y sus aportes a la Psicoterapia desde el año 2010 en el Centro de Estudios y Atención a las Personas de la UAI.

El presente seminario tiene como propósito revisar las bases filosóficas y psicológicas de la humanidad compartida, reconociendo que sobre esta perspectiva se basa la visión de la presencia compartida, la empatía y la compasión. Todos compartimos una base común, y a la vez tenemos diferencias, que no necesariamente nos tienen que separar. Desde nuestra humanidad compartida podemos reconocer que las diferencias pueden enriquecernos y complementarnos. Los seres humanos tenemos un sesgo de familiaridad que es complejo en sociedades multiculturales, dado que este promueve la empatía y las relaciones positivas adentro del grupo al que definimos pertenecer, lo cual también podría aumentar la antipatía e intensificar los conflictos hacia los grupos que consideramos ajenos. Promoviendo la humanidad compartida, promovemos una identidad grupal común de orden superior que trasciende las diferencias. Hoy tenemos el desafío de poner en práctica la humanidad compartida en lo cotidiano, no solo como una idea, sino como un modo de mirar y como un modo de vivir. Si tenemos alguna oportunidad de generar un cambio a nivel relacional y social, muy probablemente irá asociado a desarrollar una mayor perspectiva, incluyendo y viendo a los demás como partes de nuestra humanidad compartida.



Valentín Méndez

Profesor de mindfulness y licenciado en filosofía.

Se inició con la práctica de Soto Zen, tradición en la que ha practicado desde entonces. Se formó como profesor de mindfulness con la Universidad de Bangor y la Universidad de Exeter después de vivir y trabajar en el centro de retiros de meditación budista Gaia House. Actualmente imparte retiros de mindfulness en The Sharpham Trust y enseña en The Barn Retreat Centre. Ramiro está formándose como profesor de Dharma con Bodhi College, así como asesor filosófico en la Escuela de Filosofía Sapiencial.

Sensibilidad al trauma y Contención emocional en la enseñanza de Mindfulness y Compasión. La facilitación de mindfulness y compasión puede retraumatizar a los practicantes si no se conocen los signos de trauma, así como los mecanismos de seguridad para evitarlo y para devolver a los participantes a su ventana de tolerancia, en caso de salir de ella. Contar con estos conocimientos aporta mayor seguridad a los instructores en sus procesos de facilitación y ayuda a cumplir con el principio básico en la guía de prácticas que es “antes que nada no dañar”. En este taller se revisarán los principios de sensibilidad al trauma y contención emocional al facilitar Mindfulness y Compasión, y se ofrecerán líneas generales de prevención y acompañamiento en trauma y en eventos emocionales abrumadores.



Gonzalo Brito

Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (CCARE), siendo instructor certificado del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT). Cursó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, UK, sobre la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert. Además de su trabajo clínico, Gonzalo ha ofrecido talleres basados en Mindfulness y compasión en Estados Unidos, Chile, Argentina, Colombia, España y Portugal. Es co-autor de los libros «Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar Mindfulness en la vida diaria» y «Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia».

La compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo. Aunque la compasión es una cualidad instintiva y está arraigada en nuestro cuerpo, hay muchos factores personales y sociales que limitan la expresión de nuestra naturaleza compasiva en el día a día, como el estrés, la falta de atención o un entorno cultural competitivo e individualista.

Exploraremos dos aspectos centrales de la compasión: la apertura a relacionarnos con el sufrimiento y la motivación de aliviarlo y prevenirlo. El primer aspecto incluye el desarrollo de atributos como la sensibilidad, el cuidado, el no juicio, la empatía y la tolerancia al estrés, y el segundo incluye habilidades como la atención compasiva, las sensaciones compasivas, la conducta compasiva, el pensamiento compasivo y la imaginación compasiva. Cada una de estas habilidades puede ser comprendida y entrenada a través de prácticas que realizaremos.

Realizaremos meditaciones guiadas centradas en la auto-compasión y la compasión hacia los otros, prácticas relacionales para desarrollar la empatía, la compasión y el altruismo, y exploraremos las bases científicas del entrenamiento en compasión



Rosa Martínez Borrás

Psicóloga, Coach ejecutiva, Instructora de mindfulness. Co-fundadora de Koesencia, cuya misión es contribuir a crear organizaciones llenas de vida en las que el trabajo pueda ser fuente de sentido y significado.

Hoy más que nunca, se necesitan espacios en el trabajo en los cuales las personas se sientan seguras y protegidas. Tal vez las organizaciones, guiadas por un firme propósito de contribución humana, puedan dar un paso al frente y erigirse como ese espacio desde el cual cuidar a las personas. Cuidar a los suyos (trabajadores y clientes) pero también al entorno del que forman parte.

Cuidar unos de otros es un asunto urgente y más cuando la inercia en el día a día nos está empujando a un desgaste físico, mental y emocional.

Una forma efectiva de desarrollar esta capacidad de autocuidado y cuidado hacia los demás es a través de entrenar una mente más consciente. Mentes más atentas, flexibles, amables y eficaces que permita activar las capacidades individuales y las oportunidades colectivas. Una capacidad que nos permite no reaccionar a los acontecimientos, sino responder a ellos de una manera más efectiva y saludable.

En este seminario podrás aprender un modelo para desarrollar organizaciones más conscientes, conectadas y humanas a través de la práctica de mindfulness.



Joaquim Soler Ribaudi

Psicólogo clínico adjunto a la Unidad de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y al Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria en el servicio de psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. En el ámbito del TLP, es terapeuta en Terapia Dialéctica Conductual.

Formación en Mindfulness en programas organizados por el Centre for Mindfulness Research and Practice en la Universidad de Bangor. Doctor en psicología por la UAB presentando la tesis “Aplicación de la Terapia Dialéctica Conductual grupal en el Trastorno Límite de la Personalidad”.

Profesor Titular en el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

La TDC (**Terapia Dialéctica Conductual**) enseña una parte del mindfulness con un grupo de técnicas y principios específicos **orientados a trabajar la aceptación radical de la realidad**.

La aceptación de determinados contextos en los que viven muchas de las personas con problemas emocionales severos **es una condición muchas veces necesaria** para conseguir una mejoría clínica significativa. El taller revisa estos principios y las técnicas que se utilizan en este tipo de terapia.

Conoceremos los procedimientos utilizados para fomentar la aceptación en intervenciones en poblaciones clínicas con terapia dialéctica conductual.

Estudiaremos **principios y técnicas en aceptación** los **beneficios de la aplicación del mindfulness en la tolerancia al dolor** e investigaciones en la repercusión de la aceptación en poblaciones clínicas.

Realizaremos prácticas y ejemplos de aplicación de las distintas técnicas.

Contenidos:

- Aceptación en mindfulness.
- Aceptación en poblaciones clínicas.
- Principios y técnicas de Aceptación en Terapia Dialéctica Conductual
- Tolerancia al dolor



Lama Rinchen

Maestro residente del Centro Budista Sakya (Alicante) desde 2013, cuenta con más de 10 años de formación tradicional en monasterios tibetanos en India y Nepal.

Su estilo práctico y ameno de presentar la perenne sabiduría budista y sus accesibles meditaciones guiadas te ayudarán a experimentar los beneficios de estas prácticas y a descubrir cómo aplicarlas en tu vida cotidiana.

Seminario sobre la gama de meditaciones más transformadoras con las que potenciar tu práctica de mindfulness.

La bondad y la compasión son estados espirituales que desean a otros y a nosotros mismos lo mejor: que estemos libres de todo malestar y disfrutemos de felicidad. Esta actitud nos libera del egocentrismo y sus emociones negativas, al tiempo que aumenta nuestra plenitud, resiliencia y conexión profunda con quienes nos rodean.



Michael Schwammburger - Hermano Miguel de Plum Village

Nació en Inglaterra en 1964 y creció en la bella isla de Ibiza. En 1992 empezó su práctica dentro del budismo en Gaia House, The Barn y Sharpham College, en Inglaterra. En 1996 llegó a Plum Village, centro del Maestro Zen Thich Nhat Hanh, inspirado por su libro *Hacia La Paz Interior* y en febrero de 1997 se hizo monje. Ha sido monje durante 15 años, acompañando a Thich Nhat Hanh en sus giras y guiando la práctica en los diferentes monasterios de Plum Village. Fue el abad de uno de los monasterios de Plum Village durante 5 años. En 2012, tras un año sabático, decidió volver a la vida laica y ahora sigue guiando la práctica como maestro laico dentro de la tradición del maestro Thich Nhat Hanh.

En este retiro exploraremos como cultivar nuestra capacidad de responder a los diferentes retos que estamos viviendo en nuestra vida personal y en el mundo. Parar y volver al cuerpo para crear paz y bienestar. Tomaremos consciencia de las emociones y como trabajar con la mente.

Compartiremos juntos que es aquello que nos proporciona paz y poder vivir una vida en profundidad.

La practica del mindfulness esta conectada al desarrollo de cualidades mentales y emocionales que nos dan resiliencia y nos ofrecen la posibilidad de cultivar la capacidad de relacionarnos con nuestro dolor y sufrimiento desde un lugar de claridad y de paz.

Este es el aspecto mas profundo del desarrollo de la practica de mindfulness.



Amaia Pardo

Comenzó a estudiar ballet a los 7 años y se ha dedicado profesionalmente a la danza y el teatro gran parte de su vida. Formada en Coreografía e Interpretación de la Danza en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila, Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, BMIT de Quietud y Ashtanga-Vinyasa Yoga YTT de Sapoorna Yoga. Durante algunos años compaginó su trabajo como profesora en el Conservatorio Profesional de Danza de Burgos con su trabajo final de máster, dedicado a investigar los efectos del entrenamiento en mindfulness y autocompasión en bailarines.

Actualmente es profesora de danza e instructora de yoga y mindfulness. Las prácticas que transmite se basan en el estudio de casi toda una vida de diferentes disciplinas y tradiciones, extrayendo aquello que descubrió y continúa descubriendo.

Abriremos un espacio para habitar conscientemente el cuerpo tanto en reposo como en movimiento.

Le invitaremos a que dance y se exprese, manteniendo una escucha profunda de los mensajes que guarda, conectando así con su sabiduría intrínseca.

Los seres humanos tenemos la capacidad innata de establecer una comunicación fluida y nutritiva con nuestro cuerpo, capacidad que podemos entrenar y desarrollar.

La práctica de la atención plena al cuerpo nos trae automáticamente al momento presente, el único momento donde podemos entrenar esa escucha. Aquí reside la oportunidad de que la persona establezca una relación amorosa, compasiva y de cuidado hacia sí misma.

La atención al cuerpo nos aporta bienestar, sabiduría y libertad. Es la puerta de entrada para reconectar con la consciencia que somos, esa presencia espaciosa que va más allá del cuerpo.



Fernando Álvarez de Torrijos

Director de Programas Mindfulness en Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría e Instructor de la **Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts**. Master en el Tratamiento de la Adicción al Tabaquismo por el Departamento de Medicina Preventiva y Conductual de dicha universidad.

En la actualidad dirige y enseña un programa intensivo de formación Mindfulness para médicos residentes en psiquiatría, psiquiatras, psicólogos y terapeutas en la Escuela de Medicina. Es cofundador y director del grupo de Interés Académico Mindfulness en Psiquiatría. Su trabajo clínico está enfocado en la incorporación de estas técnicas en el tratamiento de pacientes psiquiátricos agudos, adolescentes hospitalizados, pacientes con problemas de adicción, y ha desarrollado un programa Mindfulness para prisiones para el **Estado de New Jersey**, recientemente dirigió un intensivo de seis días para reclusas en una prisión de alta seguridad. Forma parte del equipo de investigación para el tratamiento de la ira, la depresión, y la ansiedad utilizando las últimas técnicas de exploración del cerebro, FMRI, para el departamento de salud mental del **Estado de Massachusetts**.

En el año 1994 se unió al equipo de Jon Kabat-Zinn empezando de inmediato a enseñar en la clínica de reducción de estrés y fue director del programa para los barrios pobres de Worcester durante 7 años. En el 2000 dirigió su primer programa de formación REBAP para profesionales de la salud y viajó con Jon Kabat-Zinn a Buenos Aires, Argentina para introducir el programa en América Latina. Desde entonces se ha enfocado en hacer llegar las técnicas Mindfulness a todos los rincones de la geografía hispano hablante.

La Atención Plena sólo se puede entender desde adentro hacia afuera. No es una más de las técnicas cognitivo-conductuales que se despliegan en un paradigma de cambio de comportamiento, sino una forma de ser y una forma de ver que tiene profundas implicaciones para la comprensión de la naturaleza de nuestras propias mentes y cuerpos, y para vivir la vida como si realmente importara.

Se trata de una experiencia en primera persona. Sin ese fundamento vivo, nada de lo que realmente importa está disponible para nosotros en formas que sean al máximo curativas, transformadoras, compasivas y sabias. Por supuesto, en última instancia, no hay ni interior ni exterior, sólo un conjunto uniforme, despierto y consciente.

Enseñaremos como guiar e instruir a otros mediante mindfulness en diferentes situaciones y circunstancias: pena, dolor, ansiedad en uno mismo y en otros.

Mostraremos investigaciones sobre la incidencia del mindfulness en la reducción del stress. Veremos cómo trabajar con el stress tanto personal como profesionalmente.



Mita Adriana Beutel

Experta en Mindfulness en movimiento. Terapeuta corporal. Postgrado de Experta en Expresión Artística y Danza.

Tendremos la oportunidad de **llevar la conciencia a sentir el cuerpo y sus sensaciones** a través del movimiento. Presentar dinámicas de movimiento consciente que puedan ayudar a despertar la atención plena. Estamos acostumbrados a los sonidos externos que van moldeando nuestra forma de pensar, vivir y actuar. Cuando silenciamos el espacio de escucha, la reflexión se expande y **somos capaces de transformar, construir y crear.**

Movernos con atención plena nos puede ayudar a volver a contactar con nuestra mayor referencia: El cuerpo sensorial. El movimiento nos ayuda a ver que todo esta en constante cambio, nos saca de la sensación de letargo y nos proporciona en poco tiempo flexibilidad y **conciencia corporal.**

Experimentar el suelo como un referente de descarga, apoyo y estímulo sensorial **facilitará la percepción de uno mismo y de su entorno.**

La exploración y el reconocimiento de las articulaciones ofrecen un acercamiento natural al movimiento espontáneo, amplía la conciencia corporal y la atención plena del gesto, **ayudando al contacto con el momento presente.**

Contactar con el cuerpo de una manera orgánica facilitará el encuentro con nuestra respiración y latir del corazón y profundizaremos así en uno de los fundamentos del mindfulness que es **la conciencia corporal.**

Equipo Formación Quietud



Javier Nanni

Mita Beutel

Manu Mariño

Montse Falqués

Encuentros entre el equipo de Quietud y el grupo de la Formación Quietud con el fin de mantener una comunicación más directa y poder realizar prácticas de mindfulness en grupo.



Vicente Simón

El Dr. Vicente Simón nació en Valencia, en 1946. Estudió la carrera de Medicina en esa ciudad y obtuvo el Doctorado en Medicina y Cirugía en 1973. Trabajó como Asistente Investigador (Wissenschaftlicher Assistent) en el Departamento de Fisiología de la Universidad del Ruhr (Alemania) en donde comenzó a interesarse por el estudio de la conducta. De vuelta en Valencia, se especializó en Psiquiatría e inició la docencia de la Psicología Fisiológica en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia (que adquirió independencia institucional como Facultad en 1983).

Además de encargarse de la docencia de la Psicología Fisiológica, fundó el laboratorio de investigación en esta materia y ha sido Director del Departamento de Psicobiología hasta el año 2003. Obtuvo el título de Prof. Agregado de Psicología Fisiológica por oposición en 1981 y, en 1983, el de Catedrático de Psicobiología. Ha realizado investigación básica en Farmacología de la conducta, publicando numerosos trabajos científicos en revistas internacionales. Desde hace unos 20 años se dedica al estudio de la consciencia y a la práctica de la meditación, habiendo publicado varios trabajos sobre el tema y participando en cursos y retiros, tanto nacionales como internacionales. En 2007 publicó la revisión “Mindfulness y neurobiología”, que contribuyó al inicio del interés por mindfulness en España. Es miembro fundador de la Asociación Española de Mindfulness (AEMIND, antes AMYS). En la actualidad imparte cursos online y dirige grupos de meditación. Es Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana.

La práctica de mindfulness nos permite dirigir la atención allí donde lo creemos conveniente en un momento dado. Y la dirección de la atención define, en definitiva, cuál va a ser el contenido de la consciencia en cada momento. Desde ese punto de vista, la atención adquiere gran relevancia, ya que determina los sucesivos contenidos de la consciencia en el tiempo. A su vez, la consciencia humana nos permite volver la mirada sobre la propia mente, siendo capaces de observarla y familiarizarnos con su funcionamiento. En este proceso de observación, se produce un distanciamiento de la mente acompañado de una cierta desidentificación. De esta forma ponemos en marcha un proceso de transformación de largo recorrido y de imprevisibles consecuencias. Es un proceso interno que nos puede conducir a un cambio radical en nuestra concepción del mundo y en la vivencia transformada de nuestra propia consciencia. En este breve curso indagaremos en la dinámica del proceso y haremos alguna práctica conducente a orientarnos en el camino del auto-conocimiento.



Manu Mariño

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Asesor y Formador en Mindfulness. Maestro de Meditación del Insight (Visión Clara / Vipassana) certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia, transmisión recibida por el Ajahn Dhiravamsa. Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall. Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en Gaia House (Inglaterra) y con el Máster en Mindfulness de la Universidad de Oxford.

Director de Espacio Quietud en Santiago de Compostela. Junto a Javier García Campayo facilita el Retiro de Mindfulness de Esteruel dentro del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Ha desarrollado e imparte el trabajo de "Escucha Consciente" que facilita en Retiros y Encuentros de uno o varios días mediante la indagación y la atención plena.

La Escucha Consciente es un espacio de Mindfulness, Compasión e Indagación.

Mediante la práctica de la Escucha Consciente podemos propiciar las condiciones para que aquello que surja en el Momento presente pueda ser compartido, sostenido y abrazado.

La práctica de la Escucha Consciente es una indagación a través del cuerpo, la palabra y el silencio.

Creamos las condiciones de silencio y espacio internos para que se pueda manifestar el Momento Presente.

Un espacio amoroso, cálido, compasivo que no podemos más que dejarnos tocar por él.

La observación y comprensión de la naturaleza y su funcionamiento, el paso del tiempo, las estaciones, son formas de escucha consciente.

Equipo Formación Quietud



Javier Nanni

Mita Beutel

Manu Mariño

Montse Falqués

Vamos a dedicar este seminario a recordar y recoger los principales hitos del curso. Los haremos a través de un paseo por los aspectos clave de cada seminario y retiro.

Y como cierre de los seminarios, a través de una dinámica participativa, crearemos una cadena de agradecimiento donde el protagonismo corresponderá de manera principal a todas las personas participantes.



Manu Mariño y Mita Beutel

El precio del alojamiento no está incluido dentro del precio del curso.
Para las reservas es necesario contactar directamente con el Pazo.

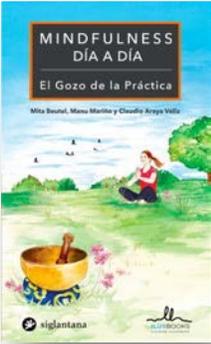
Lugar: Pazo Pías www.pazopias.org



The background is a watercolor illustration. The top half features soft, blended washes of light green and pale blue. The bottom half shows a sketch of a village with several buildings, including one with a tall, thin tower, and some trees. The style is artistic and hand-drawn.

Libros/ebooks

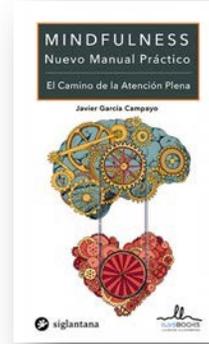
**Instituto de Ciencias
Contemplativas**



Mindfulness día a día. El gozo de la práctica

Claudio Araya, Manu Mariño y Mita Beutel

Ed. Siglantana



Mindfulness Nuevo manual práctico

Javier García Campayo

Ed. Siglantana



El libro de Mindfulness

Bhante Henepola

Ed. Kairós



Sánate tu mismo

Saki Santonelli

Ed. Kairós



Para más información o reservar tu plaza
puedes mandar un correo a
info@quietud.org

O llamar al teléfono +34 615 932 457