

II JORNADAS

MINDFULNESS PARA UNA VIDA CONSCIENTE

El cuidado de los ciclos de la vida

25 y 26 de octubre de 2019 · Sevilla, Fundación Tres Culturas

Conferencias, talleres y mesas redondas
en torno al acompañamiento del nacer al morir



Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR

www.mbsr-instructores.org



Las II Jornadas Mindfulness para una Vida Consciente se centrarán en el cuidado de los ciclos de la vida, del nacer al morir. Las jornadas recorrerán el arco vital deteniéndose en cada fase para explorar ese vínculo entre vivir con presencia y cuidar. Esta secuencia pondrá de manifiesto las aplicaciones de Mindfulness en lo cotidiano y cómo está contribuyendo al bienestar en diversos ámbitos.

Contaremos con la presencia de ponentes y talleristas de una contrastada experiencia en la aplicación de Mindfulness en tres bloques:

1. **'Abrirse a la vida con consciencia'**, nos servirá para explorar lo que aporta el Mindfulness al cuidado de la vida desde las primeras etapas de gestación y durante el desarrollo en el entorno de la escuela y la familia.
2. **'Organizaciones con consciencia'**, una ocasión para compartir las experiencias en el contexto laboral. Desde los ejemplos de empresas de referencia que incorporan Mindfulness en sus procesos hasta

iniciativas de trabajadores para compartir la práctica en el trabajo.

3. **'Sostenerse con consciencia'**, profundizaremos en la aplicación de Mindfulness en cuatro ámbitos: Deseo y adicciones, Enfermedad y dolor, Mindfulness en el contexto penitenciario, y El final de la vida.

Los contenidos se abordarán desde espacios diversos: ponencias en las que prima la transmisión de conocimientos, mesas redondas para construir desde las aplicaciones en la vida, talleres para experimentar Mindfulness y prácticas compartidas de movimiento y alimentación conscientes.

Objetivos de las Jornadas

Estas II Jornadas de Mindfulness para una Vida Consciente pretenden:

- Transmitir el vínculo que existe entre Mindfulness y el cuidado de la vida.
- Visibilizar las aplicaciones de Mindfulness en el ámbito de Salud, Educación, Empresa y Sociedad.
- Impulsar el diálogo entre profesionales y sociedad para avanzar en cómo llevar Mindfulness a la vida cotidiana.
- Conocer los fundamentos de Mindfulness y comprender el alcance de la práctica como una vía de autoconocimiento y transformación profundas.
- Facilitar la experiencia directa a través de prácticas y ejercicios que generen un aprendizaje vivencial.

A quién van dirigidas

A todas las personas que sientan la llamada a vivir con plenitud cada momento, ya sean instructor@s de Mindfulness y de MBSR u otras personas que quieran conocer y aplicar la atención plena día a día.

Programa

Viernes 25 de octubre de 2019

16:30-17:30 Acreditaciones

17:30-18:00 Bienvenida a cargo de **Andrés Martín Asuero** *Presidente de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR. Co-Fundador del Instituto esMindfulness.*

BLOQUE 1: ABRIRSE A LA VIDA CON CONSCIENCIA

18:00-19:00 Conferencia inaugural "Mindfulness y el cuidado de la vida" a cargo de **Javier García Campayo** *Psiquiatra, coordinador del Master de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza.*

19:00-20:30 Mesa redonda: Abrirse a la vida con consciencia.

Con la participación de:

- **Pilar Aguilera** *Directora del programa Escuelas Despiertas del ICE de la Universidad de Barcelona.*
- **Javier García-Campayo** *Psiquiatra, experto en facilitar Mindfulness en su propio entorno y en familias como terapeuta.*
- **M. Teresa Oller** *Instructora de MBSR del proyecto IMPACT de reducción de estrés en base a mindfulness durante el embarazo.*
- **Vicky Ríos** *Trainer en PNL, instructora de Mindfulness en colegios. Moderada por Pablo Pérez Benedicto Instructor acreditado de MBSR.*

20:30-20:45 Transición

20:45-21:30 Concierto: "Viaje del alma a través de la música sufi" a cargo del grupo **Al Firdaus Ensemble**

21:30-23:00 Cena

Sábado 26 de octubre de 2019

BLOQUE 2: ORGANIZACIONES CON CONSCIENCIA

09:00-10:00 Práctica inicial

A cargo de **Pilar Ariza** *Terapeuta e Instructora de programas de Mindfulness y Self-Compassion. Fundadora de Mindfulness Sevilla, Explora Terapias.*

10:00-11:00 Conferencia: Cuidando la vida en las organizaciones. A cargo de **Sylvia Comas** *Instructora certificada de MBSR y MBCL, fundadora de Mindfulness con Corazón.*

11:00-12:15 Mesa redonda: Organizaciones con consciencia.

Con la participación de:

- **Sylvia Comas** *Experta en entornos empresariales.*
- **Enrique Escauriaza** *Coach ejecutivo en alta dirección y formador de Mindfulness en escuelas de negocios, empresas y universidades.*
- **Juani Cano y Marian Molina** *Funcionarias y practicantes de Mindfulness. De la Comunidad de práctica de la Junta de Andalucía.*
- **Teresa Valera** *Directora Corporativa People&Culture en Iturri Group. Moderada por Eva Escolà Instructora acreditada de MBSR.*

12:15-12:45 Pausa consciente (práctica opcional de alimentación consciente).

12:45-14:15 4 talleres simultáneos:

- Sala 1. **Taller:** Mindfulness y resolución de conflictos. A cargo de **Cristina Cama** *Consultora en desarrollo, resolución de conflictos y creatividad en organizaciones.*
- Sala 2. **Taller:** Degustación de Search Inside Yourself. A cargo de **Enrique Escauriaza** *Profesor Certificado de "Search Inside Yourself", el programa de Mindfulness de Google.*
- Sala 3. **Taller:** Liderazgo consciente a través de Lego® Serious Play®. A cargo de **Ester González Rivas** *Instructora certificada de MBSR, experta en desarrollo de equipos y gamificación.*
- Sala 4. **Taller:** Las ventajas de la atención eficiente. A cargo de **Vicky Ríos** *Instructora de Mindfulness, consultora en el desarrollo de habilidades comunicativas en organizaciones.*

14:15-15:45 Almuerzo consciente. Comida-Taller de Mindful eating a cargo de **Mertxe Eiguren**. *Instructora acreditada Mindful Eating ME-CL por la Universidad de San Diego.*

BLOQUE 3: SOSTENERSE CON CONSCIENCIA

15:45-16:45 Práctica de Movimiento consciente a cargo de **Isabel Rizo** *Formada en Biología, Osteopatía y Educación física, así como en diversas técnicas y métodos incorporando Mindfulness al entrenamiento personal.*

16:45-18:15 4 talleres simultáneos:

- Sala 1. **Taller:** El Círculo Vicioso de la Adicción. A cargo de **César Forcadell** *Instructor de MBAR y MBPM y experto en adicciones.*
- Sala 2. **Taller:** Vivir un buen morir y el arte de acompañar. A cargo de **Mar López** *Instructora de Meditación Zen y MBTB, Directora de la Fundación Vivir un buen morir.*
- Sala 3. **Taller:** Libertad en prisión. A cargo de **Alejandro Moreno** *Instructor acreditado de MBSR y mindfulness en prisiones.*
- Sala 4. **Taller:** Cuidar al que cuida. Mindfulness para familias con hijos con discapacidad. A cargo de **Ángeles Ponce** *Instructora de Mindfulness y Terapeuta familiar, especializada en procesos de duelo. La acompaña Montse Filgueira, Psicóloga y madre de una niña afectada por una enfermedad genética.*

18:30-19:15 Mesa redonda: Acompañamiento en las crisis y en los tránsitos vitales. Con la participación de:

- **César Forcadell y Pilar Jiménez.**
- **Mar López y Anabel Jiménez.**
- **Alejandro Moreno y Juanma Conde.**
- **Ángeles Ponce, Montse Filgueira y Fátima Fernández.** Moderada por **Carles Ruiz-Feltrer** *Instructor certificado de MBSR.*

19:15-19:45 Pausa consciente (práctica opcional de alimentación consciente).

19:45-20:30 Cierre de las Jornadas a cargo de **Mertxe Eiguren, Antoni Lacueva y Carles Ruiz-Feltrer.**

QUIÉNES SOMOS

La Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR es una entidad que aglutina a instructores acreditados en el curso de reducción de estrés en base a Mindfulness, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

MBSR es un programa psico-educativo que durante 8 semanas entrena y cultiva la conciencia plena o mindfulness de manera que cada participante pueda desarrollar resiliencia cultivando recursos internos con los que afrontar de forma eficaz el estrés, el malestar o el dolor.

INSCRIPCIONES

La asistencia a las II Jornadas de Mindfulness para una Vida Consciente requiere formalizar la inscripción y pagar el precio de entrada.

PRECIO

Entrada a las Jornadas: Miembros de la Asociación de Instructores, 55€. No asociados, 60€. Las personas que se inscriban antes del 1 de

septiembre de 2019, se beneficiarán de un descuento siendo el precio de inscripción 45€ para asociados y 50€ para no asociados.

La cena del viernes 25 de octubre no está incluida, tiene un coste de 30€ que se abonarán junto con el pago de la entrada en el caso de desear asistir. La cena incluye la asistencia al concierto de música sufi.

El taller de comida consciente (mindful eating) del sábado 26 de octubre es opcional, tiene un coste de 25€ que se abonarán con el pago de la entrada. El taller incluye práctica y almuerzo. El aforo es limitado. Las plazas se asignarán por orden de inscripción.

Precio especial para personas en situación de desempleo y estudiantes. Consultar. Se requiere acreditación.

FORMA DE PAGO

Con tarjeta de crédito a través de PayPal: www.mbsr-instructores.org/jornadas-mindfulness-para-una-vida-consciente/

Transferencia bancaria a la cuenta: ES25 0128 0508 6001 0002 8107 indicando nombre y apellidos del

asistente, así como si se incluye el importe de la cena y/o taller de comida consciente.

Para la confirmación de plaza se requiere enviar por email copia de la transferencia (en el caso de utilizar esta forma de pago), email y teléfono de contacto a: jornadas@mbsr-instructores.org

LUGAR

Fundación Tres Culturas del Mediterráneo
C/ Max Planck nº2, Isla de la Cartuja
41092 Sevilla

jornadas@mbsr-instructores.org · www.mbsr-instructores.org

ORGANIZA

Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR

