

# III JORNADAS DE MINDFULNESS PARA UNA VIDA CONSCIENTE



*Bilbao, 22 y 23 de octubre de 2021*

## *El coraje de vivir los desafíos con **conciencia plena***

*Conferencias, talleres y diálogos sobre aplicaciones de Mindfulness  
en tiempos de crisis personal, social y económica*

*Formato dual: presencial y online en directo*

[www.mbsr-instructores.org](http://www.mbsr-instructores.org)  
[jornadas@mbsr-instructores.org](mailto:jornadas@mbsr-instructores.org)

## ♥ *Presentación:*

Cualquier momento es una oportunidad para estar presentes; incluso los momentos de incertidumbre y dificultad que, en mayor o menor medida, estamos viviendo las personas en estos últimos tiempos son una oportunidad para crecer y transformarnos, si prestamos atención. Por el contrario, si estamos distraídos es fácil dejarnos llevar por las circunstancias, el miedo y las preocupaciones que están a la orden del día.

Es en este contexto cuando el valor de Mindfulness se hace aún más relevante si cabe, al ofrecernos herramientas prácticas para mantener la mente centrada en el presente y en calma sea cual sea la experiencia que estemos viviendo.

Vivir con conciencia plena es ser consciente de cómo están el cuerpo y la mente instante tras instante, aceptando la experiencia tal y como es, incluso cuando es dolorosa o difícil.

Es una capacidad que requiere coraje para reconocer que a veces lo que nos toca vivir no es lo que deseáramos. Una mente tranquila facilita experimentar claridad, armonía y conexión.

En estas III Jornadas de Mindfulness para una Vida Consciente vamos a explorar aplicaciones de Mindfulness en la vida actual mediante conferencias, talleres interactivos y diálogos en torno a cuatro bloques temáticos: cuerpo, mente, corazón y conexión.

Lo haremos de la mano de maestros de meditación, neurocientíficos, instructores de Mindfulness y expertos en acompañamiento a personas desde distintas perspectivas.

Son una oportunidad para aprender a afrontar los desafíos personales y colectivos desde la sabiduría y la bondad que reside en todos nosotros.



## ♥ *Objetivos de las Jornadas:*

Ofrecer ejemplos y experiencias sobre cómo abordar los desafíos a los que nos enfrentamos hoy en día personal y socialmente desde la conciencia plena.

Conocer y profundizar en los fundamentos del Mindfulness y en su potencial para afrontar el cambio de una forma más serena y consciente.

Ser un punto de encuentro entre profesionales del Mindfulness y de otras disciplinas del ámbito del cuerpo-mente con personas interesadas en el desarrollo personal y colectivo.

Facilitar un entorno de práctica meditativa y de experiencia directa con Mindfulness aplicado a distintos temas.

## ♥ *A quién van dirigidas:*

A todas las personas que sientan la llamada a vivir con plenitud cada momento, ya sean Instructores/as de Mindfulness y de MBSR u otras personas que quieran conocer y aplicar la conciencia plena día a día.





## Programa

### Viernes 22 de octubre de 2021

16:30 a 17:30 **ACREDITACIONES** asistentes presenciales.

17:30 a 17:45 **BIENVENIDA** a cargo de Fiona James, presidenta de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR.

17:45 a 18:15 **PRESENTACIÓN III JORNADAS** a cargo de Nicolás Zúñiga y Georgina Badosa, instructores acreditados de MBSR.

#### BLOQUE 1 - CUERPO

*Uno de los fundamentos de la presencia*

Presentado por Amaia Helguera

18:20 a 19:10 **DIÁLOGO**: “Qué estamos y cómo estamos viviendo hoy” a cargo de Bugui García, facilitador y coach sistémico, junto con Amaia Helguera, coach e instructora certificada de MBSR.

19:15 a 20:05 **TALLER**: “Pausa y silencio” a cargo de Mita Adriana Beutel, terapeuta corporal especializada en Mindfulness en Movimiento.

20:10 a 21:00 **PRÁCTICA MEDITATIVA**: “El corazón del silencio” a cargo de Manu Mariño, maestro de meditación Vipassana, discípulo de Ajahn Dhiravamsa.

21:05 a 21:30 **CIERRE** del día a cargo de Amaia Helguera, instructora certificada de MBSR.

### Sábado 23 de octubre de 2021

#### BLOQUE 2 - MENTE

*La manera en que vemos la realidad*

Presentado por Nieves Barredo

9:00 a 9:40 **PRÁCTICA MEDITATIVA** “Sobre la impermanencia” a cargo de Lama Dondrub, maestro budista fundador del proyecto Sangha Activa y coach.

9:45 a 10:35 **CONFERENCIA**: “Neurociencia de la meditación” a cargo de Nazareth Castellanos, Lic. en Física teórica y Dra. en Medicina-Neurociencia por la UAM. Dirige la Catedra de la Univ. Complutense de Madrid de Mindfulness y Ciencias Cognitivas.

10:50 a 11:40 **TALLERES**:

- Sala 1: “Práctica de Mindfulness a través del juego y el cuento” a cargo de Gemma Sánchez, creadora de recursos educativos, formadora en mindfulness y desarrollo personal.
- Sala 2: “Entrenar la mente-corazón para afrontar las dificultades: el valor de la (auto)compasión” a cargo de Sylvia Comas, Instructora certificada de MBSR y MBCL, fundadora de Mindfulness con Corazón.

11:40 a 12:00 **DESCANSO**.

#### BLOQUE 3 - CORAZÓN

*Regulando las emociones a través de la compasión*

Presentado por Mertxe Eiguren

12:00 a 12:50 **CONFERENCIA**: “Atención plena durante el embarazo, la base del cuidado y del vínculo” a cargo de Andrés Martín, Dr. en psicología, Dir. del Instituto esMindfulness junto con M.Teresa Oller, instructora certificada de MBSR en el proyecto IMPACT.

13:00 a 13:50 **TALLERES**:

- Sala 1: “Transformar las emociones aflitivas en emociones de comunión en el entorno de final de vida y duelo” a cargo de Mar López, instructora de Meditación Zen y MBTB, Dir.<sup>a</sup> de la Fundación Vivir un buen morir.
- Sala 2: “Mindfulness y trauma en tiempos de crisis” a cargo de Valentín Méndez, Fundador y Dir. de CULTIVO - Instituto de Ciencias para el Florecimiento Humano<sup>®</sup>.

14:00 a 14:30 **PRÁCTICA MEDITATIVA**: “Práctica para abrir el corazón” a cargo de Mertxe Eiguren, Instructora certificada del Cultivo de la Compasión CCT, Univ. Stanford.

14:30 a 16:15 **COMIDA Y DESCANSO**.

#### BLOQUE 4 - CONEXIÓN

*Soy parte de un todo*

Presentado por Alejandro Moreno

16:15 a 16:45 **PRÁCTICA MEDITATIVA** “Meditación para calmar la mente o pequeñas prácticas para cambiar el cerebro” a cargo de Berta Meneses, religiosa filipense y maestra zen, Escuela Sanbô-Zen.

16:50 a 17:40 **CONFERENCIA**: “La Humanidad Compartida” a cargo de Claudio Araya, Dr. en psicología, especialista en Mindfulness relacional y autocompasión.

17:50 a 18:40 **PRÁCTICA ADVAITA**: “Presencia consciente a través del canto y el silencio” a cargo de Jordi Dinakar, conocedor experiencial de la No Dualidad (Advaita y Tantra de Cachemira).

18:45 a 20:00 **MESA REDONDA**: “Cómo confluye cada tradición en las prácticas contemplativas”. Con la participación de:

- Berta Meneses, religiosa filipense y maestra zen, Escuela Sanbô-Zen.
- Lama Dondrub, maestro budista fundador del proyecto Sangha Activa y coach.
- Abd al-Wadud Sabaté, maestro sufí, fundador del Centro Sufí de Barcelona.
- Manu Mariño, maestro de meditación Vipassana, discípulo de Ajahn Dhiravamsa.
- Moderada por Alejandro Moreno, Instructor acreditado de MBSR y mindfulness en prisiones.

20:00 a 20:30 **PRÁCTICA MEDITATIVA SUFÍ** a cargo de Abd al-Wadud Sabaté, maestro sufí, fundador del Centro Sufí de Barcelona.

20:30 a 21:00 **CIERRE DE LAS JORNADAS**.



## ♥ Quiénes somos:

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

MBSR es un programa psicoeducativo 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 III Jornadas de Mindfulness para una Vida Consciente requiere formalizar la inscripción y pagar el precio de entrada. Este año es posible asistir presencialmente y también seguir las Jornadas online en directo. Las plazas presenciales son limitadas y por ello se requiere optar por una modalidad (presencial u online) en el momento de formalizar la inscripción. En el formato online, la participación en los talleres será como observador, no interactuando con los ponentes.

## ♥ Precio:

Entrada a las Jornadas modalidad presencial:  
Precio general 60€.

Las personas que se inscriban antes del 15 de septiembre de 2021, así como los asociados, se beneficiarán de un descuento siendo el precio de inscripción 50€.

Entrada a las Jornadas modalidad online y en directo:  
Precio general 30€.

## ♥ Forma de pago:

Con tarjeta de crédito a través de PayPal:

[www.mbsr-instructores.org/jornadas-mindfulness-para-una-vida-consciente/](http://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. 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](mailto:jornadas@mbsr-instructores.org)

Lugar:

Bizkaia Aretoa  
Avenida Abandoibarra, 3  
48009 Bilbao  
<https://www.ehu.eus/es/web/bizkaia-aretoa/eraikina>

[jornadas@mbsr-instructores.org](mailto:jornadas@mbsr-instructores.org)  
[www.mbsr-instructores.org](http://www.mbsr-instructores.org)

Organiza:

