MBPM
Mindfulness para la salud

Mindfulness y compassion para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar

"El programa mindfulness para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad de Respira Vida Breathworks, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco."

Dr. Jon Kabat-Zinn
Professor of Medicine Emeritus, Massachusetts University

MINDFULNESS PARA LA SALUD
respira vida
breathworks
COMPASSION - MBPM

compassion
El corazón de mi enfoque de mindfulness
Vidyamala Burch

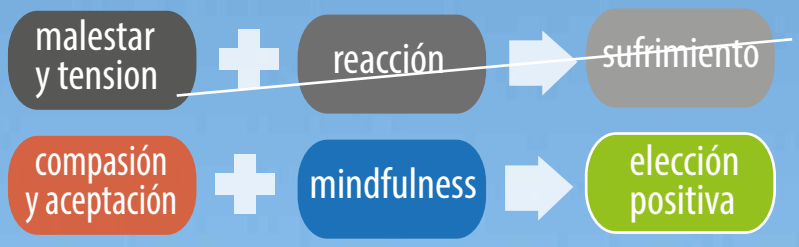
¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales.

Vidyamala Burch

¿CÓMO FUNCIONA MINDFULNESS?

- Interrupiendo el ciclo de malestar y tensión, reacción y sufrimiento.
- Reemplazándolo con amabilidad y aceptación, conciencia y elección.



MINDFULNESS PARA LA SALUD

Durante este programa de 8 semanas aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar tu dolor o tu enfermedad crónicos, así como el estrés que surge al tener que afrontar estas u otras situaciones difíciles de tu vida.

Mediante nuestro enfoque innovador y multifacético aprenderás a responder a tu experiencia difícil, sin añadir más sufrimiento a la situación que estás experimentando, lo que abre la posibilidad de disfrutar cada vez más de lo placentero, lo gozoso y lo bello de la vida.

El propósito de este curso es que todas las herramientas que aprendas puedas incorporarlas en tu día a día, transformando tu experiencia y ayudándote a mejorar tu calidad de vida y tu nivel de salud.

El programa MBPM es un desarrollo del Programa MBSR creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts), con elementos claves de MBCT creado por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal, y tomando como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista y la aportación de su creadora **Vidyamala Burch**, fruto de 40 años de aplicación a su propia experiencia de dolor crónico y con énfasis en la aceptación y la compasión.

El programa MBPM proporciona una mayor **aceptación** al dolor, **mejora** la **capacidad** de mantener la **perspectiva**, intensifica la **conciencia** de la **belleza** y la **amabilidad** hacia **uno mismo y los demás** y aumenta también la capacidad de **elección**, especialmente en nuestra **respuesta** a las experiencias desagradables.

ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público en general y a profesionales.
El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y Compassion y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.
- El dolor o enfermedad crónicos.
- Una situación difícil en sus vidas (separación, duelo, cambios importantes).

...toda aquella persona a la que le gustaría vivir una vida plena, mejorar su calidad de vida y su estado de salud.

FRECUENCIA y DURACIÓN DEL PROGRAMA:

El programa se realiza en:

- Ocho sesiones semanales
- Dos horas y media cada una
- Más una sesión extra de práctica al finalizar el curso
- Grupos de 6 a 12 participantes

¿CÓMO ES UNA CLASE?

- Meditación guiada
- Movimientos conscientes
- Compartir con el grupo
- Espacio de práctica
- Apoyo en tus dudas
- Tema de la semana

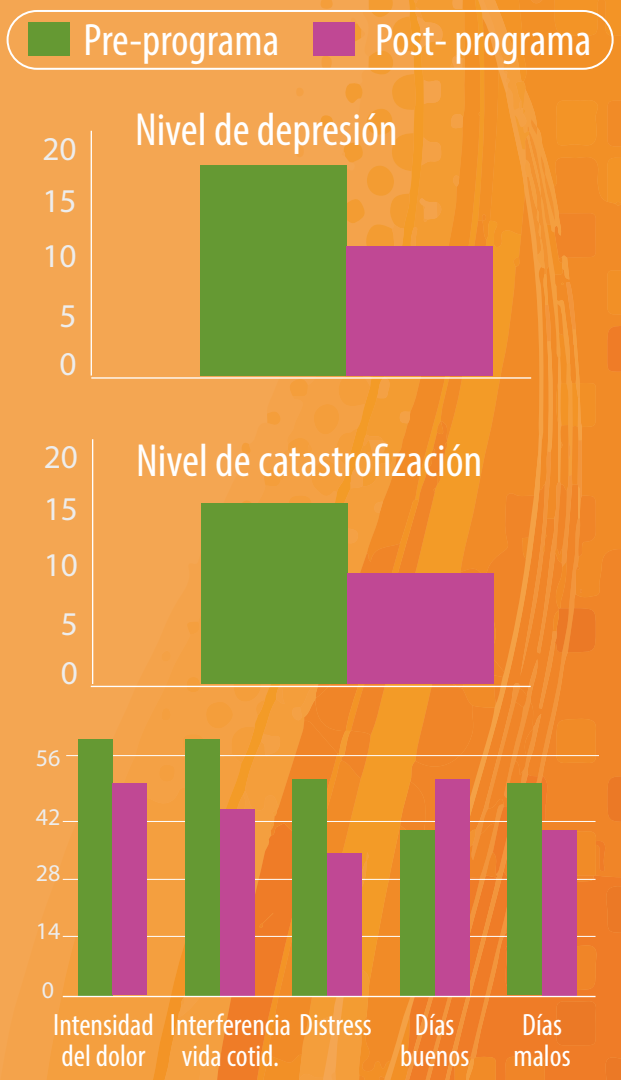
MINDFULNESS para la SALUD-MBPM
este curso cumple con los
ESTÁNDARES de CALIDAD
Respira Vida Breathworks

NUESTROS PROFESORES:

Todos nuestros cursos y formación se realizan siguiendo los estándares "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers", que nuestros profesores aplican y son evaluados por los Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC de Bangor University.

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS:

Más de 10 años de investigaciones sobre el programa "Mindfulness para la salud MBPM" avalan la eficacia del mismo a la hora de gestionar el dolor y enfermedad crónicos, reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico.



* Cusens,B., Duggan, G.B., Kirsty T., K y Burch, Vidyamala. (2010) Evaluation of the Breathworks programme MBPM

¿QUÉ MEDITACIONES HACEMOS?

A lo largo del programa realizamos varias meditaciones guiadas por el profesor (10 a 25 min). Son prácticas sencillas que tienen que ver con el desarrollo de la conciencia corporal, atención consciente y amabilidad hacia uno mismo, la regulación emocional, la apertura al cambio y conexión con los demás seres, con énfasis en el desarrollo y florecimiento emocional.
Escucha nuestros audios de meditación: http://tiny.cc/audios-extra-MBPM

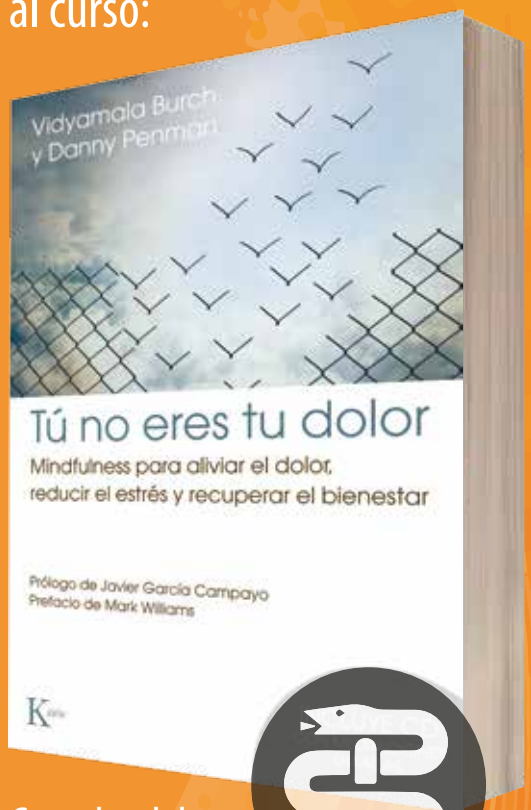
OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Después de haber completado el curso de ocho semanas tendrás diversas herramientas y estrategias para iniciar un proceso en el que puedes:

- Experimentar un cambio profundo en la manera en como te relacionas con tu experiencia difícil, bien sea dolor o enfermedad crónicos o estrés.
- Diferenciar el sufrimiento primario (situación difícil que estás experimentado en este momento) del sufrimiento secundario (todas nuestras reacciones que añaden más sufrimiento a la situación).
- Aprender a gestionar, reducir, superar y eliminar el sufrimiento secundario, así como aliviar y suavizar el sufrimiento primario.
- Aprender a vivir tu vida cotidiana de una manera equilibrada y sostenible, lo que reducirá tu estrés y aliviará tu dolor/enfermedad. Podrás disponer de mayor energía para el día a día.
- Apreciar la vida a través de las experiencias agradables y placenteras que hay en ella, aun estando experimentando una situación difícil.
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de la conexión y la empatía, en vez de como una causa de aislamiento social.
- Cultivar amabilidad, bondad y ecuanimidad hacia tu experiencia presente y la de los demás.

Antes de tu inscripción, el profesor te contactará para hacerte algunas preguntas sobre tu motivación y expectativas para hacer este curso. Además, te pedirá un compromiso de práctica diaria de la meditación de unos 20 minutos así como también poner en práctica pequeños ejercicios que no suponen tiempo extra sino que se aplican a las actividades cotidianas que realizas habitualmente en tu día a día.

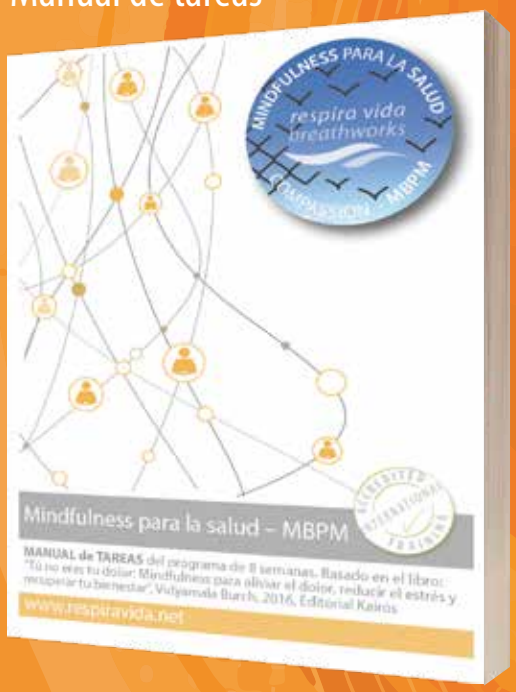
Materiales que acompañan al curso:



Ganador del premio: British Medical Association

Pack de 21 audios MP3 para practicar las meditaciones en tu casa entre clase y clase

Manual de tareas



TESTIMONIOS:

"Es un manual de sabiduría concentrada en 8 semanas. Desde la sencillez más absoluta, todo lo que necesitamos saber para sufrir menos y ser más felices esta ahí. En nuestras manos está el tomar estas enseñanzas e integrarlas en nuestro día día." Carlos, Alicante

"...me encontré con esta disciplina que, con pocas expectativas, comencé prácticar y aplicarlo, y la verdad, me cogió del infierno y me devolvió a la tierra. Me ha cambiado la vida profundamente, pues ahora vivo con y no contra el dolor." César, Llíria

"Porque parece mentira que en solo 8 semanas pueda cambiar tanto la manera de ver la vida, el mundo, a ti mismo. Te enseña a "vivir", que no es poco....-siéntate y siéntete-." Carolina, Madrid

"Creo que la cosa más importante de participar en el curso fue reconocer que mi dolor no me aislaba, de hecho era mi dolor lo que me hacía más humana... y fui capaz de aceptar esto..., todos padecemos dolor en diferentes grados y niveles... y no era algo que me sucedía solo a mí y que en vez de sentirme aislada y apartada podía usarlo como una forma de conectar y empatizar con los demás." María, Dénia

"Lo he encontrado profundamente util en muchos niveles. He tenido varios momentos "aaaah o de que se me encienda la lamparita" durante el curso y desde entonces. Gracias. Ángela, Amsterdam"

"Para mi, el curso ha sido completo y una joya en sí mismo." Elena, Alicante

"De una manera muy objetiva y amigable me ha hecho aprender a valorar la existencia, a mi mismo y a todo lo que me rodea. He recuperado la capacidad de asombro ante las cosas que antes parecían insignificantes y ordinarias para volverlas extraordinarias". Raquel, Barcelona

Más info: **info@respiravida.net**

"6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD"

www.respiravida.net

¿TE GUSTARÍA ENSEÑAR?

El programa MBPM constituye el primer paso para acceder a la formación de Profesor de Mindfulness Respira Vida Breathworks, la cual te capacita para la docencia del programa MBPM, cuyos contenidos están protegidos por copyright y derechos de autor.

Si deseas saber más sobre nuestro itinerario formativo escribe a: info@respiravida.net

ACCREDITED INTERNATIONAL TRAINING

NUESTRA MISIÓN

Hacer accesible mindfulness y compasión a cualquier persona, independientemente de sus creencias religiosas, utilizando un lenguaje secular y con el fin de aliviar el sufrimiento y despertar al enorme potencial de auto-sanación y desarrollo humano.

Ayudar a las personas que viven con estrés, dolor u enfermedad a llevar una vida más plena y saludable.

Somos reconocidos como líderes internacionales en la aplicación Mindfulness Based Pain Management (MBPM) y ofrecemos programas de aplicación de mindfulness para la auto-gestión del dolor, la enfermedad y el estrés.

Desde hace 14 años brindamos formación para enseñar mindfulness. Respira Vida Breathworks: mindfulness y compasión para la salud y la educación es una Asociación sin ánimo de lucro.

Socio fundador de
MEDITACIÓN Y CIENCIA
CAMINOS QUE CONFLUYEN

Formación internacional

Profesor de mindfulness

Respira Vida Breathworks

PRE-FORMACIÓN

Fase I: Integración y asimilación

Curso 8 semanas "Mindfulness para la salud-MBPM" (o MBSR/MBCT)+taller online pre-fase II

FORMACIÓN

Fase II: Entrenamiento y enseñanza

Retiro residencial de 6 días o en 3 módulos de 3 días c/u

Fase de Aplicación supervisada

Impartir curso de práctica "Mindfulness para la salud" de 8 semanas mentorizado

Fase III: Capacitación y consolidación

Retiro residencial de 6 días o en 3 módulos de 3 días c/u

POS-FORMACIÓN

FPC: Formación Profesional Continuada

Supervisión y evaluación anual de práctica pers. y enseñanza