

# Mindfulness en Profundidad

Programación trimestral / Una vez a la semana / Durante todo el año

**2017**

////////////////////////////////////  
Grupo de entrenamiento sistemático  
semanal en Mindfulness.

////////////////////////////////////  
Para personas que hayan terminado  
una formación de 8 semanas en  
Mindfulness (o con experiencia en  
Meditación)

////////////////////////////////////  
Una vez a la semana, 2 horas.

////////////////////////////////////  
Distribuido en Tres Trimestres

//////////

Con Gustavo G. Diex, Ana Arrabé y  
Agustín Moñivas.

**NIRAKARA Institute**



*Un hombre es lo que hace con lo que hicieron de él.*

*Sartre*

## A quien va dirigido

A personas que tengan el interés de seguir profundizando en el camino del Mindfulness. El requisito para acceder a este curso es:

**Haber cursado un programa de reducción del estrés basado en Mindfulness de 8 semanas, ya sea con el Instituto Nirakara o con cualquier otra organización o profesor que cumpla los requisitos del CfM de la Universidad de Massachusetts.**

### Grupo de profundización en Mindfulness.

Después de completar un programa MBSR, muchas personas desean profundizar en las prácticas y teorías que fundamentan el programa.

Desde hace cuatro años desarrollamos grupos de profundización en Mindfulness, donde una vez a la semana durante dos horas, nos reunimos con un objetivo común: profundizar en meditación. Cada trimestre hay un tema central en el que se inspiran las prácticas y reflexiones en clase. Con la ayuda del grupo resulta más fácil desarrollar el Mindfulness en nuestra vida.

### Objetivos

1. Consolidar la práctica de meditación, la práctica de yoga corporal y las prácticas informales.

2. Profundizar en las técnicas de Mindfulness que se han desarrollado en los Programas Basados en Mindfulness (MBI).

4. Descubrir otras prácticas que puedan ayudar al bienestar y evolución de los participantes.

3. Consolidar un grupo de meditación (samgha). La integración en un grupo favorece notablemente la evolución en la práctica de Mindfulness.

4. Asesorar a cada practicante por medio de tutorías grupales a elegir la mejor práctica formal e informal.

5. Reflexionar sobre las bases de Mindfulness y asentar conceptos por medio del entrenamiento sistemático.

### Estructura didáctica

Los contenidos que se muestran en las siguientes páginas sirven de guía para situar el punto focal -

# Tercer Trimestre

abril, mayo, junio 2017

GRUPO	Día	Horario	Profesor/ra
1	Martes	18:00 - 20:00	Agustín Moñivas
2	Miércoles	17:30 - 19:30	Gustavo G. Diex
3	Miércoles	18:00 - 20:00	Ana Arrabé



*Amar es una oportunidad, un motivo sublime que se ofrece a cada individuo para madurar y llegar a ser algo en sí mismo, para volverse mundo.*

*-Francisco J. Varela*





# GRUPO 2.

CON GUSTAVO G. DIEX

## **Título: Meditaciones Somáticas**



### PROFESOR

Gustavo G. Diex

Físico teórico U. Autónoma de Madrid • Máster en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva por la Universidad Autónoma de Barcelona • Director del Mindfulness Institute, Nirakara • FMI en el Center for Mindfulness de la U. de Massachusetts • Codirector del experto universitario de la UCM “Mindfulness en contextos de la salud” • Codirector de los certificados de la UCM “Reducción de Estrés basado en Mindfulness” • Codirector del curso de la escuela de verano de la UCM “Mindfulness, Práctica, Teoría y Aplicaciones”.

El cuerpo se ha hecho cosa. Reificado de tal forma que se ha convertido en un traje. Y no es que no se le pueda aplicar matemática al cuerpo, sino que no sólo es eso. También es algo más cercano. El cuerpo aparece en la experiencia de forma íntima, en el mismo *espacio* en el que se vive el mas profundo sentimiento. Es intimidad y es también el medio para tocar *la carne del mundo*. A través del cuerpo se descubre el mundo, quien a su *imagen y semejanza desvela su complejidad*. El cuerpo es la *medida*, el sitio desde donde miro, el lugar que sirve de punto de inicio de cualquier distancia o tiempo, ¿sería posible saber del tiempo, sin vivir en un *ritmo corporal*?. Como decía M.Merleau-Ponty, ‘siempre se mira desde un sitio’.

A modo de resumen por epígrafes:

1. Filosofía del Cuerpo. M.Merleau-Ponty
2. Introducción a las analogías entre la filosofía de Maurice Merleau-Ponty y Dogen

3. Enacción y Mente Corporeizada

4. Meditaciones Somáticas. Todas ellas están divididas en

- 4.1. Ideas básicas
- 4.2. Práctica formal
- 4.3. Práctica Informal

En el trimestre se verán **5 meditaciones somáticas** que tienen como base la corporalidad.



# Mindfulness profundización.

## CALENDARIO:

Para conocer el calendario de cada trimestre visita la web: [nirakara.org/mindfulness-en-profundidad](http://nirakara.org/mindfulness-en-profundidad)

## Precio del programa:

El precio del programa es de **180€ por trimestre.**

## Lugar de Impartición

- Fundación Asha Kiran.

**Avenida Córdoba, 21**

**28026 Madrid**



## Instrucciones para la formalización de la matrícula.

Para matricularte tienes que visitar la página de nirakara:

[nirakara.org/mindfulness-en-profundidad](http://nirakara.org/mindfulness-en-profundidad)

## + Información

Si necesitas mas información no dudes en contactar con nosotros.

- Teléfono: **918530731**
- email: [nirakara@nirakara.org](mailto:nirakara@nirakara.org)