

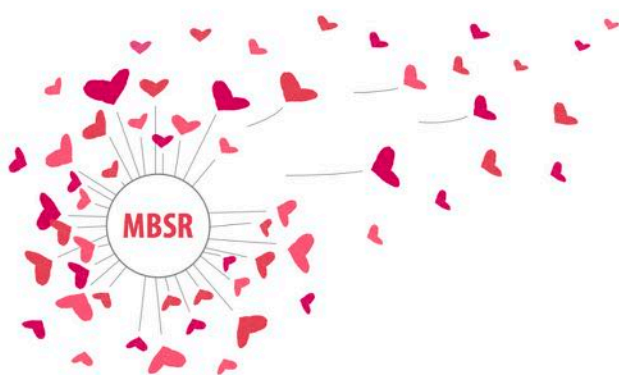
JORNADAS

# MINDFULNESS PARA UNA VIDA CONSCIENTE

26 y 27 de octubre de 2018

Barcelona, Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona (CCCB)

Conferencias, talleres y mesas redondas  
en torno a Mindfulness en economía, naturaleza y sociedad



Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR

## 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 Jornadas "Mindfulness para una vida consciente" requiere formalizar la inscripción y pagar el precio de entrada.

## PRECIO

**Entrada a las Jornadas:** 60€.  
Las personas que se inscriban antes del 1 de septiembre de 2018, se beneficiarán de un **15% de descuento** siendo el precio de inscripción 50€.

**La cena del viernes 26 de octubre** no está incluida, tiene un coste de 33€ que se abonarán junto con el pago de la entrada.

## FORMA DE PAGO

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.

Para la confirmación de plaza se requiere mandar por email copia de la transferencia, email y teléfono de contacto a:  
jornadas@mbsr-instructores.org

## LUGAR

Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona (Barcelona)  
C/ Carrer de Montalegre, 5, 08001 Barcelona

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

## ORGANIZA

Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR



Estas Jornadas son una invitación a parar y a estar presente, conectando con la experiencia tal y como se despliega momento a momento, aceptando las cosas tal y como son, sin querer que sean de otra manera. Esto es Mindfulness, también conocido como atención o conciencia plena. Suena sencillo, pero puede ser un gran reto para el ser humano.

Esta capacidad es de gran valor en un contexto en el que múltiples estímulos compiten por distraernos. Por otro lado, el tono amable que conlleva el abrirse a la experiencia sin juzgar es un bálsamo frente al impulso de querer más o distinto o mejor. Finalmente, vivir conscientemente puede darnos una mayor comprensión de lo que nos sucede y de cómo nos estamos sintiendo en relación a ello.

En este contexto, la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR pretende abrir un espacio para el diálogo y la experiencia directa

en torno a cómo Mindfulness puede contribuir a una vida consciente. En palabras de Jon Kabat-Zinn:

“ Éste es el verdadero objetivo de la meditación. Tener presente, en primer lugar, el misterio y la belleza de vivir, de “tener” un cuerpo, de estar vivo, de estar conectado a tu familia y a tus amigos, a la naturaleza y al planeta, de no tener todas las respuestas e incluso, de no saber hacia dónde vas en todo momento ”

## Objetivos de las Jornadas

Las Jornadas de Mindfulness para una Vida Consciente pretenden:

- Crear un espacio para dar visibilidad a iniciativas que se están llevando a cabo en el contexto económico, social y personal en base a esta vida consciente.
- Impulsar el diálogo entre instructores, expertos y profesionales de referencia en torno a 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 de transformación profundas.
- Inspirar a personas que desconocen Mindfulness para que se acerquen a esta práctica como motor de cambio en sus propias vidas y en las de todos/as.
- Propiciar la experiencia directa a través de prácticas y ejercicios que faciliten un aprendizaje vivencial.

## A quién van dirigidas

A todas las personas que sientan la llamada de 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 en todos los ámbitos de su vida.

# Programa

## Viernes 26 de octubre de 2018

### 17:00-17:30 Acreditaciones

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

### BLOQUE 1: MINDFULNESS EN ECONOMÍA

**18:00-18:30 Video presentación** a cargo de **Fred Kofman** *Asesor de liderazgo en Google, Pdte. Conscious Business Center International, Dir. Centro de Liderazgo Consciente del CET de Monterrey.*

**18:30-19:30 Mesa redonda:** Al servicio de la vida.

Con la participación de:

- **Idili Lizcano** *Perfumista y creador de Alqvimia.*
  - **Ester González Rivas** *Consultora experta en desarrollo de equipos, PNL y Mindfulness.*
  - **Dokushô Villalba** *Monje budista y maestro de meditación zen, fundador de la Escuela de Atención Plena.*
- Moderada por **Andrés Martín Asuero**

### 19:30-19:45 Pausa

**19:45-20:45 Taller:** El ecosistema ético-cognitivo de la Atención Plena en la tradición budista zen.

A cargo de **Dokushô Villalba** *Monje budista y maestro de meditación zen, fundador de la Escuela de Atención Plena.*

### 21:00-23:00 Cena y Concierto de Cuencos Tibetanos

## Sábado 27 de octubre de 2018

### BLOQUE 2: MINDFULNESS Y NATURALEZA

#### 09:00-09:45 Práctica inicial

A cargo de **Dokushô Villalba** *Monje budista y maestro de meditación zen, fundador de la Escuela de Atención Plena.*

#### 09:45-10:00 Pausa

**10:00-11:00 Conferencia:** Ikigai. A cargo de **Francesc Miralles Contijoch** *Escritor, ensayista, traductor y músico.*

**11:00-12:00 Mesa redonda:** Somos naturaleza.

Con la participación de:

- **Valentín Giró** *Consultor y alpinista.*
  - **Francesc Miralles Contijoch** *Escritor, ensayista, traductor y músico.*
  - **Mita Adriana Beutel** *Musicoterapeuta y terapeuta corporal.*
- Moderada por **Pablo Pérez Benedicto**

### 12:00-12:15 Pausa

#### 12:15-13:30 2 talleres simultáneos:

- Sala Mirador. **Taller:** Alimentación consciente. A cargo de **Pilar Casanova Burgués** *Experta en Mindful Eating*
- Sala Raval. **Taller:** Danza espejo. A cargo de **Mita Adriana Beutel** *Musicoterapeuta y terapeuta corporal. Ha desarrollado una técnica de mindfulness en movimiento llamada "Danza Espejo".*

### 13:30-15:00 Pausa comida

### BLOQUE 3: MINDFULNESS Y SOCIEDAD

#### 15:00-15:45 Práctica inicial. "El silencio del instante presente".

A cargo de **Josean Manzanos Báez** *de Ixileku Elkarte. Asociación que acompaña espacios de silencio, consciencia y atención plena en espacios públicos de las ciudades.*

#### 15:45-16:00 Pausa

#### 16:00-16:30 Video presentación

A cargo de **Bob Stahl** *Prof. del Instituto Oasis, maestro de meditación en Insight Santa Cruz y prof. visitante en Spirit Rock.*

**16:30-17:30 Conferencia:** Lo importante no es lo que miras, sino lo que ves; todo está en ti.

A cargo de **Josean Manzanos Baez** *Prof. pedagogo de la interioridad: atención, silencio y quietud en la educación.*

#### 17:30-18:00 Pausa

#### 18:00-19:15 2 talleres simultáneos:

- Sala Mirador. **Taller:** Una nueva mirada hacia los niños y los adolescentes podría llegar a cambiar sus vidas. A cargo de **Laura Teresa Garcia Prieto** *Docente e instructora de atención plena con adolescentes.*
- Sala Raval. **Taller:** El poder de las historias. A cargo de **Tere Sitjes Capdevila** *Psicóloga e instructora de MBSR* y **María Acosta Arruego** *Instructora de Mindfulness en el ámbito educativo.*

#### 19:15-19:30 Pausa

#### 19:30-20:30 Mesa redonda: ¿Y ahora qué?

Con la participación de:

- **Antoni Lacueva Montero** *Coach personal y formador de PNL y MBSR.*
  - **Eva Escolà Sala** *Instructora de MBSR y de programas de Mindfulness para niños y adolescentes.*
  - **Carles Ruiz-Feltre** *Instructor de MBSR y MBCT, creador del programa de radio "Con plena consciencia".*
- Moderada por **Alejandro Moreno Durán**