

Mindfulness y Autocompasión (MSC): Retiro de Silencio de 5 Días

5 días de retiro para alumnos que hayan hecho previamente un curso de MSC y para profesores en el itinerario oficial del MSC, con el fin profundizar en el silencio, la meditación y la compasión



Marta Alonso

es Certified Teacher, Teacher Trainer y Mentora de profesores de MSC, Presidenta de AEMind, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y profesora de MBCT

Luis Gregoris

es Certified MSC Teacher, socio titular de AEMind e instructor de mindfulness y compasión. Director de Meet (www.meetmindfulness.es)

En el ESCORIAL, MADRID

Puente de la Constitución, del 6 al 10 de DICIEMBRE de 2017

Cumple con el requisito para la admisión a la Formación de Profesores (Teacher Training) del MSC: SEGUNDA EDICIÓN, 27 de Marzo al 2 de Abril de 2018 con Chris Germer

*Este retiro está destinado a profundizar en las prácticas aprendidas en el MSC y otras prácticas de compasión, pero respetando el Silencio e intensificando notablemente los periodos de práctica formal e informal. La experiencia que vamos a compartir juntos **permitirá consolidar la práctica de la autocompasión y la compasión de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal e interiorizando la misma.***

INTRODUCCIÓN

Este retiro está diseñado especialmente para aquellos que han realizado un curso del programa MSC, bien en formato intensivo de 24 horas de formación, bien en formato de 8 semanas y como punto de encuentro de la primera promoción de profesores de MSC en España.

Esta actividad cumple el requisito de hacer un retiro con un profesor acreditado de al menos cinco días de duración al menos dos meses antes de la formación de profesores (MSC *Teacher Training*). Si deseas más información sobre el próximo *Teacher Training* en España, pincha en el siguiente enlace: <http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2018/> . Es el segundo MSC-TT que se realizará en España se celebrará del 27 de Marzo al 2 de Mayo de 2018.

EN QUÉ CONSISTE EL RETIRO

A través de un programa de prácticas construido cuidadosamente:

- Tendrás la oportunidad de realizar en profundidad meditaciones de bondad amorosa, autocompasión, compasión, ecuanimidad y mindfulness, especialmente las prácticas nucleares del programa MSC.
- Trabajarás suavemente contigo mismo y con las prácticas incorporando meditaciones en silencio durante todo el día. También habrá prácticas en movimiento y prácticas informales al aire libre.
- Podrás explorar y aprender de forma muy especial sobre tu propia experiencia vivencial de las prácticas.

El retiro será en silencio con pequeños periodos en los que es posible hacer alguna consulta si es necesario. El último día dedicaremos un espacio amplio a poner en común las experiencias vividas durante los cinco días.

Esperamos que la humanidad compartida vaya surgiendo al meditar juntos en grupo de forma intensiva.

El énfasis del retiro se pondrá en cuidar de uno mismo y en nutrir nuestro corazón a través de las prácticas y a través del tiempo que dispondremos para podernos relajar, dar paseos meditativos, utilizar nuestros sentidos para disfrutar del entorno, respirar aire puro y llenarnos de paz.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Haber hecho un programa MSC intensivo o de 8 semanas con profesores acreditados o ser profesor MSC o estar en proceso de convertirse en profesor en el itinerario oficial.
- Para adaptarte bien al retiro es importante que hayas hecho por lo menos un retiro de entre un día y tres días de meditación intensiva.
- Se requiere que tengas una práctica regular y frecuente de mindfulness, bondad amorosa y autocompasión.
- Si sobran plazas se pueden admitir a practicantes de mindfulness que no hayan realizado el curso MSC, pero que deseen hacer un retiro centrado en la bondad amorosa y la compasión hacia uno mismo, con amplia experiencia meditativa.
- Si incumples alguno de estos requisitos podemos hablar de ello de forma particular cuando hagas la inscripción.
- La realización del retiro no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo sin embargo, hacer un retiro de silencio de 5 o más días al menos dos meses antes, es **un paso obligado e imprescindible para acceder al Teacher Training**.
- Para recibir el certificado del retiro, hay que **asistir a todo el retiro completo y cumplir durante el mismo con las normas básicas de guardar silencio** en todo momento y el resto de normas habituales en este tipo de actividad (no uso de dispositivos tecnológicos, no leer, no salir del recinto, etc). Se valorará por los profesores la actitud del alumno a lo largo de todo el retiro como un requisito añadido para la obtención del certificado.

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Horario:**

Miércoles, 6 de Diciembre: Empieza a las 18 horas.

Jueves 7, Viernes 8 y Sábado 9 de Diciembre: de 8 a 22 horas.

Domingo, 10 de Diciembre: Finaliza antes de comer a las 14:30 horas. La comida del domingo es opcional, y se confirma con antelación.
- **Inversión:**
 - Hasta el 6 Noviembre de 2017: 460 €
 - A partir del 7 de Noviembre de 2017: 510 €

- Socios de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión) y profesores MSC:
 - hasta el 6 de Noviembre de 2017: 410 €
 - a partir del 7 de Noviembre: 460 €
- **Condiciones y Ventajas:**
 - **El pago** se hace íntegro al recibir la confirmación de admisión.
 - **La tarifa incluye:** TODO. La facilitación del retiro, alojamiento en pensión completa y **certificado válido para el itinerario oficial de formación de profesores MSC**. Además son horas de práctica convalidables para los estándares nacionales de formadores de mindfulness.
 - **Atención:** Se entrega certificado SOLO si se cumple con la asistencia íntegra a los cinco días del retiro, haciendo el proceso completo y con la actitud correcta (cumplir las normas del mismo). Plazas limitadas a 45 participantes.
- **Para inscribirse:**
 - Rellena TODOS los apartados de la **ficha de inscripción**, y envíala a: marta@globalc.es
 - Una vez revisada la documentación, confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso. Solo entonces tendrás la plaza confirmada y reservada.
 - A las personas admitidas se les enviará el horario/programa detallado del retiro e información específica sobre cómo llegar, qué llevar, etc en Noviembre.
- **Lugar del Retiro:**

Residencia Sagrados Corazones, El Escorial, Madrid.

C/ Dr. Juan de Abelló Pascual. Nº 52. San Lorenzo de El Escorial. 28200 Madrid. Tfno

918901883.

Email: info@residenciaescorial.es

Web: www.residenciaescorial.es

SOBRE LOS PROFESORES

Marta Alonso ha sido formada en Reino Unido y USA, por C. K. Germer , K. Neff y Steven Hickman, habiendo completado el itinerario de formación de profesores MSC en Massachussets en su primera edición, y siendo la primera profesora certificada y formadora de profesores en habla hispana, habiendo impartido más de 35 ediciones del programa MSC el cual introdujo junto al Dr. Vicente Simón en 2012. Ha dirigido numerosos retiros de silencio en práctica de mindfulness, compasión y los 4 Inconmensurables en los últimos 7 años.

Luis Gregoris de la Fuente es socio titular de AEMind, y Certified Teacher en MSC por la UCSD y CMSC, y ha impartido en co-teaching más de 10 ediciones. Desde la fundación de la asociación en 2009, está ejerciendo como Instructor Mindfulness para 8 grupos anuales con 2 niveles de práctica y co-dirigiendo retiros en silencio desde Global-C (www.globalc.es). Formado en MBSR, CFT y en MBCT. Coordina en AEMind el grupo de trabajo Meet (www.meetmindfulness.es) y es profesor del módulo de Mindfulness en la Universidad de Valencia: (Master de Inteligencia Emocional 5ª ed.), y en la Universidad de Málaga (Experto Universitario en Mindfulness).