



www.quietud.org

Mindfulness y Compasión y Ciencias Contemplativas

FORMACIÓN QUIETUD 2024

9ª EDICIÓN

Organiza: Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas
con el aval del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza



¿Cómo surge la Formación Quietud?

La formación surge de la experiencia directa de los beneficios de la práctica en la vida. La experiencia vivida en primera persona nos permite comprender qué es Mindfulness y tomar conciencia de los beneficios de integrar esa práctica en nuestra vida cotidiana.

Es un proceso continuo, un encuentro íntimo con uno mismo, que se puede convertir en un camino.

¿Cómo es la Formación Quietud?

La Formación Quietud es fundamentalmente práctica y vivencial y va acompañada por una sólida base teórica y científica.

Es un entrenamiento para entrar en contacto con la **Atención Plena**, con **Mindfulness**.

¿Quién ha desarrollado esta formación?

La Formación Quietud ha sido desarrollada por **Quietud, Instituto de Ciencias Contemplativas**, y está avalada por el **Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza**.

¿Qué beneficios obtengo al realizar esta formación?

Los participantes de La Formación Quietud obtendrán herramientas y recursos internos para poder vivir con mayor presencia y libertad.

Estos beneficios se viven como una transformación personal: los practicantes pueden pasar de situaciones de estrés y ansiedad a situaciones de confianza, serenidad y calma.

Además, los participantes de la Formación estarán acreditados para facilitar programas basados en estas prácticas, ya sea en su ámbito familiar, profesional o social.

¿Para quien es La Formación Quietud?

La Formación Quietud está pensada tanto para las personas que deseen facilitar programas como para quienes quieran iniciar o profundizar en su práctica personal.

De manera más específica, en las anteriores ediciones este programa ha sido de gran ayuda para profesionales que desarrollan su actividad en el ámbito del cuidado, atención y formación de personas y organizaciones.

A título de ejemplo: Salud, enseñanza, ámbito social y en organizaciones.

La Formación Quietud incluye:

Una sólida base teórica y científica

- La Formación Quietud ha sido desarrollado por Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas, quién acreditará a los participantes que completen el programa con el Certificado de Instructor en Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas.

Horas de práctica personal

- La importancia de la práctica personal es nuclear en este programa. A través de los seminarios y retiros, y con el apoyo de las tutorías, los participantes tendrán las herramientas para establecer, estabilizar y profundizar su práctica personal.
- Para obtener la certificación, los participantes deberán acreditar 150 horas de prácticas en Programas y Retiros a mayores de los realizados en esta formación, que podrán realizarse durante los dos años siguientes después de la finalización de La Formación Quietud.

Metodología: Enseñar desde lo vivido

La **Formación Quietud** invita a los participantes a experimentar de forma directa los beneficios que aporta Mindfulness de manera que esta transformación personal se traduzca en una fuente de bienestar también para las demás personas y su entorno.

Es desde ese lugar, desde la experiencia personal, que los participantes se capacitan como facilitadores para los diversos ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional.

La formación consta de:

- **17 seminarios** entre Enero y Junio 2024 en formato online y **no de obligada la asistencia**. Los seminarios se graban y se alojan en la página del curso a la que el alumno/a tendrá acceso durante dos años.
- **2 retiros**: Uno en formato online y otro presencial (si la situación lo permite, sino será online)
- Sesiones de **tutoría individual**
- La oportunidad de participar en un **espacio semanal de práctica compartida**. (opcional)
- **Espacios** en los que los participantes podrán **guiar prácticas**.
- **Un trabajo final de curso** para aquellos que deseen certificarse como instructores de Mindfulness y compasión.

Las tutorías

Las tutorías individuales sirven como acompañamiento para los participantes a la hora de integrar y sostener su práctica personal, explorando tanto los obstáculos y dificultades como los descubrimientos que vayan surgiendo en los meses que dura la formación.

Prácticas

Los participantes contarán también con espacios en los que podrán comenzar a ofrecer prácticas guiadas en grupos reducidos entre ellos. Esta es una excelente oportunidad para poder dar los primeros pasos como facilitadores de Mindfulness y compasión en un ambiente seguro, antes de empezar a facilitar talleres y programas abiertos al público.

Trabajo final

El trabajo de final de curso, que se realizará bajo la supervisión del equipo de Quietud, ayuda a fijar en cada participante los conocimientos y la experiencia adquiridas durante la formación

*Es importante aclarar que la Formación Quietud no es una terapia, ni forma a los participantes para ofrecer una terapia. Es un programa psicoeducativo.

Equipo Formación Quietud 2024



Manu Mariño

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Maestro de Meditación Vipassana o del Insight.

[Ver biografía completa y contacto](#)



Mita Adriana Beutel

Terapeuta corporal. Instructora especializada en Mindfulness en Movimiento. Postgrado en Expresión Corporal y Danza.

[Ver biografía completa y contacto](#)



Michael Schwammberger

Ha sido monje durante 15 años, acompañando a Thich Nhat Hanh en sus giras y guiando la práctica en los diferentes monasterios de Plum Village. Fue el abad de uno de los monasterios durante 5 años.

[Ver biografía completa y contacto](#)



Montse Falqués

Instructora de Meditación y Mindfulness. Terapeuta Gestalt, Coach sistémica, master en PNL. Socia fundadora de Con Plena Conciencia.

[Ver biografía completa y contacto](#)

Inscripción y matrícula

Para inscribirse en el curso deberá cumplimentarse el formulario online.

El precio total de la Formación Quietud 2024 es de **1.950 euros** e incluye:

- La matrícula del curso.
- 17 seminarios
- 2 retiros, uno online y otro presencial*
- 4 libros en formato ebook
- Tutorías personalizadas
- Prácticas semanales de grupo

Forma de pago:

- Reserva plaza: **150€**
- Matrícula: **300€** a realizar en el momento de admisión del programa
- Resto **1.500€** a realizar antes del inicio de la formación**
- En caso de cancelación ver nuestra Política de Compra y Cancelación.

NOTA:

Quietud se reserva el derecho de realizar cambios en el programa relacionados con los ponentes, fechas y lugares originados por fuerza mayor o circunstancias ajenas a Quietud. Dichos cambios serán comunicados con la antelación que nos sea posible.

* El alojamiento en el Retiro Presencial no está incluido dentro del precio del Programa.

* Si la situación lo permite el retiro será en formato presencial, si no fuera posible se realizaría en formato online.

** Consulta posibilidades de pago.

Calendario seminarios Formación Quietud 2024

- Viernes **26 de enero** de 18h a 21h Presentación de la Formación con el **Equipo Quietud**
- Sábado **27 de enero** de 16h a 21h Introducción a Mindfulness con **Javier García Campayo**
- Sábado **10 de febrero** de 16h a 21h Los orígenes de Mindfulness con **Ramiro Ortega**
- Viernes **23 de febrero** de 18h a 21h Mindfulness corporeizado con **Amaia Pardo**
- Sábado **24 de febrero** de 16h a 21h Yoga, budismo y Mindfulness. Un diálogo entre oriente y occidente. con **Agustín Pániker**
- Sábado **9 de marzo** de 16h a 18h Encuentro con el **Equipo Quietud**
- Sábado **9 de marzo** de 18h a 21h Fundamentos de la humanidad compartida con **Claudio Araya**
- Viernes **22 de marzo** de 18h a 21h Mindfulness y aceptación con **Joaquim Soler Ribaudi**
- Sábado **23 de marzo** de 16h a 21h Compasión en el cuerpo, la mente y las relaciones con **Valentín Méndez**
- Viernes **5 de abril** de 18h a 21h Humanizar los entornos de trabajo. con **Rosa Martínez Borrás**
- Sábado **6 de abril** de 16h a 21h Anidar en el cuerpo. Mindfulness en movimiento con **Mita Adriana Beutel**
- Viernes **19 al domingo 21 de abril** Retiro online: El mundo abrazado desde una mente y un corazón en paz con **Miguel Schwammberger**
- Viernes **3 de mayo** de 18h a 21h Atención y compasión, más allá de la teoría con **Aleix Ruiz Falqués**
- Sábado **4 de mayo** de 16h a 18h Encuentro con el **Equipo Quietud**
- Sábado **4 de mayo** de 18 a 21h Escucha consciente con **Manu Mariño**
- Sábado **18 de mayo** de 16h a 21h Prácticas de Mindfulness para el cultivo de la atención con **Fernandez Álvarez de Torrijos**
- Viernes **31 de mayo** de 18h a 21h Escritura expresiva consciente con **Marisé Barreiro**
- Sábado **1 de junio** de 16h a 21h Mindfulness, un camino hacía la consciencia. con **Vicente Simón**
- Sábado **15 de junio** de 16h a 18:30h El sentido de la vida con **Manu Mariño**
- Sábado **15 de junio** de 18:30 a 21h Paseo por los aspectos clave de la formación con el **Equipo de Quietud**
- Jueves **19 al domingo 22 de septiembre** Retiro presencial con el **Equipo de Quietud**





Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

Seminario – *Inicio formación*

Viernes 26 de Enero – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

- Presentación de la Formación
- Presentación del Equipo y de los participantes
- Explicación del desarrollo de la Formación
- Aclaraciones y dudas que pueda haber sobre el desarrollo de la Formación
- Compartir en Grupo



Javier García Campayo

Seminario – *Introducción a Mindfulness* *Sábado 27 de Enero – 16:00 h a 21:00 h (hora española)*

Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza y Coordina el Grupo de Investigación en Salud Mental de Aragón. Creador del primer Master de Mindfulness en España, a través de UNIZAR y del Congreso Internacional de Mindfulness Investigador: Ha publicado más de 200 trabajos de investigación, más de 50 sobre Mindfulness y Autor prolífico e incansable de libros sobre Mindfulness

[Ver biografía completa y contacto](#)

Se analiza el concepto de mindfulness y sus mecanismos de acción, así como las características específicas de las diferentes prácticas incluidas en esta intervención.

También se abordará la aplicación de mindfulness en los tres diferentes ámbitos en que se utiliza: clínica, educación y empresa. Se analizarán las modificaciones más importantes que se realizan para adaptar mindfulness a los entornos específicos en que se va a utilizar. Se revisará la evidencia existente sobre la eficacia de las terapias basadas en mindfulness en dichas áreas. El seminario es eminentemente práctico, por lo que se realizarán las prácticas de mindfulness y se comentarán los puntos clave para conseguir mayor eficacia con ellas.



Ramiro Ortega

Seminario – Los orígenes de Mindfulness *Sábado 10 de Febrero – 16:00 h a 21:00 h (hora española)*

Profesor de mindfulness y licenciado en filosofía y bioquímica.

Se inició con la práctica de Soto Zen, tradición en la que ha practicado desde entonces. Se formó como profesor de mindfulness con la Universidad de Bangor y la Universidad de Exeter después de vivir y trabajar en el centro de retiros de meditación budista Gaia House. Actualmente imparte retiros de mindfulness en The Sharpham Trust y enseña en The Barn Retreat Centre. Ramiro está formándose como profesor de Dharma con Bodhi College, así como asesor filosófico en la Escuela de Filosofía Sapiencial.

En este taller detallaremos el origen de los programas de mindfulness, mostrando su aparición como la confluencia entre dos tradiciones que se complementan y enriquecen mutuamente: la psicología budista temprana, y la psicología y psicoterapia cognitiva contemporánea. Incluiremos una descripción del el Satipatthana Sutta, el discurso del Buda más relevante para los programas de mindfulness contemporáneos.



Amaia Pardo

Seminario – Mindfulness corporeizado

Viernes 23 de Febrero – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Abriremos un espacio para habitar conscientemente el cuerpo tanto en reposo como en movimiento.

Le invitaremos a que dance y se exprese, manteniendo una escucha profunda de los mensajes que guarda, conectando así con su sabiduría intrínseca.

Los seres humanos tenemos la capacidad innata de establecer una comunicación fluida y nutritiva con nuestro cuerpo, capacidad que podemos entrenar y desarrollar.

La práctica de la atención plena al cuerpo nos trae automáticamente al momento presente, el único momento donde podemos entrenar esa escucha. Aquí reside la oportunidad de que la persona establezca una relación amorosa, compasiva y de cuidado hacia sí misma.

La atención al cuerpo nos aporta bienestar, sabiduría y libertad. Es la puerta de entrada para reconectar con la consciencia que somos, esa presencia espaciosa que va más allá del cuerpo.

Comenzó a estudiar ballet a los 7 años y se ha dedicado profesionalmente a la danza y el teatro gran parte de su vida. Formada en Coreografía e Interpretación de la Danza en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila, Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, BMIT de Quietud y Ashtanga-Vinyasa Yoga YTT de Sapoorna Yoga.

Durante algunos años compaginó su trabajo como profesora en el Conservatorio Profesional de Danza de Burgos con su trabajo final de máster, dedicado a investigar los efectos del entrenamiento en mindfulness y autocompasión en bailarines.

Actualmente es profesora de danza e instructora de yoga y mindfulness. Las prácticas que transmite se basan en el estudio de casi toda una vida de diferentes disciplinas y tradiciones, extrayendo aquello que descubrió y continúa descubriendo.



Agustín Pániker

Seminario – Yoga, budismo y Mindfulness. Un diálogo entre oriente y occidente.

Sábado 24 de Febrero – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

Director de la Editorial Kairós, especializada en la divulgación de las tradiciones de Oriente, la filosofía, la espiritualidad, la psicología y el ensayo. Profesor en varios másters y postgrados universitarios acerca del fenómeno religioso, la sociedad india o las tradiciones religiosas asiáticas. Autor de varios libros de ensayo relacionados con la India, publicó en el último año *Las tres joyas. El Buda, su Enseñanza y la Comunidad*.

Realizaremos un repaso a los orígenes del budismo y sus enseñanzas liberadoras, para entender que, más allá de su inapelable carácter índico, posee ya en su primera andadura un poderoso espíritu universalista. Así mismo, estudiaremos la historia del yoga y, una vez más, descubriremos sus transformaciones y diálogos, incluido el peso de Occidente en sus desarrollos. Finalmente, realizaremos un ejercicio similar con el mindfulness para ver que, tras su origen budista y espiritual, se construye asimismo en permanente diálogo con la ciencia y la modernidad.



Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

Seminario – *Encuentro con el equipo*

Sábado 9 de Marzo – 16:00 h a 18:00 h (hora española)

Encuentros entre el equipo de Quietud y el grupo de la Formación Quietud con el fin de mantener una comunicación más directa y poder realizar prácticas de mindfulness en grupo.



Claudio Araya

Seminario – Fundamentos de la humanidad compartida

Sábado 9 de Marzo – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Psicólogo y Doctor en Investigación en Psicoterapia por Pontificia Universidad Católica de Chile; Magister en Psicología Clínica Universidad Adolfo Ibáñez; Docente Escuela de Psicología UAI; entrenamiento en Mindfulness en Francia, en la sangha de Plum Village con el maestro Thich Nhat Hanh; participante The Insight Meditation Practice, Program for a Good Life, Wat Mahathat, Chiang Mai, Tailandia y en curso Aprender Mindfulness, Universidad Internacional de Valencia (VIU); realización de Prácticum y curso formativo sobre reducción de estrés y terapia cognitiva basados en la atención plena, prácticas de meditación "Mindfulness" en la medicina mente/cuerpo y Prácticum realizado por Rebap internacional y dirigido por Fernando Á. de Torrijos.

Es autor del libro: El mayor avance es detenerse, Mindfulness en lo cotidiano. Editado el año 2010 por Mago Editores.

Integrante Equipo Mindfulness de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. Realiza talleres de manejo del estrés basado en la atención plena desde el año 2009 e Introducción al Mindfulness y sus aportes a la Psicoterapia desde el año 2010 en el Centro de Estudios y Atención a las Personas de la UAI.

El presente seminario tiene como propósito revisar las bases filosóficas y psicológicas de la humanidad compartida, reconociendo que sobre esta perspectiva se basa la visión de la presencia compartida, la empatía y la compasión.

Todos compartimos una base común, y a la vez tenemos diferencias, que no necesariamente nos tienen que separar. Desde nuestra humanidad compartida podemos reconocer que las diferencias pueden enriquecernos y complementarnos.

Los seres humanos tenemos un sesgo de familiaridad que es complejo en sociedades multiculturales, dado que este promueve la empatía y las relaciones positivas adentro del grupo al que definimos pertenecer, lo cual también podría aumentar la antipatía e intensificar los conflictos hacia los grupos que consideramos ajenos.

Promoviendo la humanidad compartida, promovemos una identidad grupal común de orden superior que trasciende las diferencias.

Hoy tenemos el desafío de poner en práctica la humanidad compartida en lo cotidiano, no solo como una idea, sino como un modo de mirar y como un modo de vivir.

Si tenemos alguna oportunidad de generar un cambio a nivel relacional y social, muy probablemente irá asociado a desarrollar una mayor perspectiva, incluyendo y viendo a los demás como partes de nuestra humanidad compartida.



Joaquim Soler Ribaudi

Seminario – Mindfulness y aceptación. *Viernes 22 de Marzo – 18:00 h a 21:00 h (hora española)*

Psicólogo clínico adjunto a la Unidad de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y al Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria en el servicio de psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. En el ámbito del TLP, es terapeuta en Terapia Dialéctica Conductual. Formación en Mindfulness en programas organizados por el Centre for Mindfulness Research and Practice en la Universidad de Bangor. Doctor en psicología por la UAB presentando la tesis “Aplicación de la Terapia Dialéctica Conductual grupal en el Trastorno Límite de la Personalidad”. Profesor Titular en el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

La TDC (Terapia Dialéctica Conductual) enseña una parte del mindfulness con un grupo de técnicas y principios específicos **orientados a trabajar la aceptación radical de la realidad.**

La **aceptación** de determinados contextos en los que viven muchas de las personas con problemas emocionales severos **es una condición muchas veces necesaria** para conseguir una mejoría clínica significativa. El taller revisa estos principios y las técnicas que se utilizan en este tipo de terapia.

Conoceremos los procedimientos utilizados para fomentar la aceptación en intervenciones en poblaciones clínicas con terapia dialéctica conductual.

Estudiaremos **principios y técnicas en aceptación los beneficios de la aplicación del mindfulness en la tolerancia al dolor** e investigaciones en la repercusión de la aceptación en poblaciones clínicas.

Realizaremos prácticas y ejemplos de aplicación de las distintas técnicas.

Contenidos:

- Aceptación en mindfulness.
- Aceptación en poblaciones clínicas.
- Principios y técnicas de Aceptación en Terapia Dialéctica Conductual
- Tolerancia al dolor



Valentín Méndez

Seminario – Compasión en el cuerpo, la mente y las relaciones.

Sábado 23 de Marzo – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

Fundador y director de “CULTIVO – Instituto de Ciencias para el Florecimiento Humano” y del proyecto social “Cien por México” y ha sido ponente y facilitador en los temas de Mindfulness, Compasión y otras metodologías para el Florecimiento Humano en países como India, Estados Unidos, Portugal, España, Uruguay, Argentina y Brasil. Certificado por el CCARE de la Universidad de Stanford como maestro del “Entrenamiento para el Cultivo de la Compasión”; por la Universidad de California en San Diego como Maestro del Programa “MindfulSelf” – Compassion” (Mindfulness y Autocompasión) y por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies como maestro del programa “Cultivando Balance Emocional”.

Autor del libro “Cultivando tu Mentor Interno: Mindfulness y buena Voluntad a Uno Mismo” y creador del programa online “Formación en Mindfulness y Compasión con Sensibilidad al Trauma”

La compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo.

Aunque la compasión es una cualidad instintiva y está arraigada en nuestro cuerpo, hay muchos factores personales y sociales que limitan la expresión de nuestra naturaleza compasiva en el día a día, como el estrés, la falta de atención o un entorno cultural competitivo e individualista.

Exploraremos dos aspectos centrales de la compasión: la apertura a relacionarnos con el sufrimiento y la motivación de aliviarlo y prevenirlo. El primer aspecto incluye el desarrollo de atributos como la sensibilidad, el cuidado, el no juicio, la empatía y la tolerancia al estrés, y el segundo incluye habilidades como la atención compasiva, las sensaciones compasivas, la conducta compasiva, el pensamiento compasivo y la imaginación compasiva. Cada una de estas habilidades puede ser comprendida y entrenada a través de prácticas que realizaremos.

Realizaremos meditaciones guiadas centradas en la auto-compasión y la compasión hacia los otros, prácticas relacionales para desarrollar la empatía, la compasión y el altruismo, y exploraremos las bases científicas del entrenamiento en compasión



Rosa Martínez Borrás

Seminario – Humanizar los entornos de trabajo.

Viernes 5 de Abril – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Psicóloga, Coach ejecutiva, Instructora de mindfulness. Co-fundadora de Koesencia, cuya misión es contribuir a crear organizaciones llenas de vida en las que el trabajo pueda ser fuente de sentido y significado.

Hoy más que nunca, se necesitan espacios en el trabajo en los cuales las personas se sientan seguras y protegidas. Tal vez las organizaciones, guiadas por un firme propósito de contribución humana, puedan dar un paso al frente y erigirse como ese espacio desde el cual cuidar a las personas. Cuidar a los suyos (trabajadores y clientes) pero también al entorno del que forman parte.

Cuidar unos de otros es un asunto urgente y más cuando la inercia en el día a día nos está empujando a un desgaste físico, mental y emocional.

Una forma efectiva de desarrollar esta capacidad de autocuidado y cuidado hacia los demás es a través de entrenar una mente más consciente.

Mentes más atentas, flexibles, amables y eficaces que permita activar las capacidades individuales y las oportunidades colectivas. Una capacidad que nos permite no reaccionar a los acontecimientos, sino responder a ellos de una manera más efectiva y saludable.

En este seminario podrás aprender un modelo para desarrollar organizaciones más conscientes, conectadas y humanas a través de la práctica de mindfulness.



Mita Adriana Beutel

Seminario – Anidar en el cuerpo. Mindfulness en movimiento

Sábado 6 de Abril – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

Experta en Mindfulness en movimiento. Terapeuta corporal. Postgrado de Experta en Expresión Artística y Danza.

Tendremos la oportunidad de **llevar la conciencia a sentir el cuerpo y sus sensaciones** a través del movimiento. Presentar dinámicas de movimiento consciente que puedan ayudar a despertar la atención plena. Estamos acostumbrados a los sonidos externos que van moldeando nuestra forma de pensar, vivir y actuar. Cuando silenciemos el espacio de escucha, la reflexión se expande y **somos capaces de transformar, construir y crear.**

Movernos con atención plena nos puede ayudar a volver a contactar con nuestra mayor referencia: El cuerpo sensorial. El movimiento nos ayuda a ver que todo está en constante cambio, nos saca de la sensación de letargo y nos proporciona en poco tiempo flexibilidad y **conciencia corporal.**

Experimentar el suelo como un referente de descarga, apoyo y estímulo sensorial **facilitará la percepción de uno mismo y de su entorno.** La **exploración** y el reconocimiento de las articulaciones ofrecen un acercamiento natural al movimiento espontáneo, amplía la conciencia corporal y la atención plena del gesto, **ayudando al contacto con el momento presente.**

Contactar con el cuerpo de una manera orgánica facilitará el encuentro con nuestra respiración y latir del corazón y profundizaremos así en uno de los fundamentos del mindfulness que es la **conciencia corporal.**



Michael Schwammberger
Hermano Miguel de Plum Village

Retiro – El mundo abrazado desde una mente y un corazón en paz

Del viernes 19 al 21 de Abril – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

Nació en Inglaterra en 1964 y creció en la bella isla de Ibiza. En 1992 empezó su práctica dentro del budismo en Gaia House, The Barn y Sharpham College, en Inglaterra. En 1996 llegó a Plum Village, centro del Maestro Zen Thich Nhat Hanh, inspirado por su libro Hacia La Paz Interior y en febrero de 1997 se hizo monje. Ha sido monje durante 15 años, acompañando a Thich Nhat Hanh en sus giras y guiando la práctica en los diferentes monasterios de Plum Village. Fue el abad de uno de los monasterios de Plum Village durante 5 años. En 2012, tras un año sabático, decidió volver a la vida laica y ahora sigue guiando la práctica como maestro laico dentro de la tradición del maestro Thich Nhat Hanh.

En este retiro exploraremos como cultivar nuestra capacidad de responder a los diferentes retos que estamos viviendo en nuestra vida personal y en el mundo. Parar y volver al cuerpo para crear paz y bienestar. Tomaremos consciencia de las emociones y como trabajar con la mente.

Compartiremos juntos que es aquello que nos proporciona paz y poder vivir una vida en profundidad.

La practica del mindfulness esta conectada al desarrollo de cualidades mentales y emocionales que nos dan resiliencia y nos ofrecen la posibilidad de cultivar la capacidad de relacionarnos con nuestro dolor y sufrimiento desde un lugar de claridad y de paz.

Este es el aspecto mas profundo del desarrollo de la practica de mindfulness.



Aleix Ruiz Falqués

Seminario – Atención y compasión, más allá de la teoría

Viernes 3 de Mayo – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Licenciado en lenguas clásicas, master en Sánscrito por la University of Pune, India, doctorado en Lengua y Literatura Pali por la universidad de Cambridge, Reino Unido. Profesor de Lengua y Literatura Pali, además de Jefe del Departamento de Pali y Lenguas de la Shan State Buddhist University en Taunggyi, Birmania.

Su investigación se centra en la tradición budhista en lengua pali.

Combina la docencia, la investigación y la traducción.

En este seminario nos adentraremos en la narrativa y la poesía budhista temprana para explorar las formas simbólicas o literarias en las que el buddhismo plasmó dos conceptos tan cardinales como son sati “memoria/atención” (inglés “mindfulness”) y karuṇā “compasión/piedad”. Nos interesa aquí no tanto el aspecto doctrinal o sistemático de la filosofía budhista, sino su representación artística. En otras palabras, nos interesa esta representación en tanto que contexto para la comprensión de la doctrina filosófica. Los materiales que citaremos forman parte del canon budhista en lengua pali, llamado Tipiṭaka, y también de los comentarios de Buddhaghosa (s. V d.C.) y otros grandes maestros de la tradición.



Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

Seminario – *Encuentro con el equipo*

Sábado 4 de Mayo – 16:00 h a 18:00 h (hora española)

Encuentros entre el equipo de Quietud y el grupo de la Formación Quietud con el fin de mantener una comunicación más directa y poder realizar prácticas de mindfulness en grupo.



Manu Mariño

Seminario – Escucha consciente. El corazón del silencio

Sábado 4 de mayo – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Asesor y Formador en Mindfulness. Maestro de Meditación del Insight (Visión Clara / Vipassana) certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia, transmisión recibida por el Ajahn Dhiravamsa. Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall. Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en Gaia House (Inglaterra) y con el Máster en Mindfulness de la Universidad de Oxford.

Director de Espacio Quietud en Santiago de Compostela. Junto a Javier García Campayo facilita el Retiro de Mindfulness de Estercuel dentro del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Ha desarrollado e imparte el trabajo de "Escucha Consciente" que facilita en Retiros y Encuentros de uno o varios días mediante la indagación y la atención plena.

La Escucha Consciente es un espacio de Mindfulness, Compasión e Indagación.

Mediante la práctica de la Escucha Consciente podemos propiciar las condiciones para que aquello que surja en el Momento presente pueda ser compartido, sostenido y abrazado.

La práctica de la Escucha Consciente es una indagación a través del cuerpo, la palabra y el silencio.

Creamos las condiciones de silencio y espacio internos para que se pueda manifestar el Momento Presente.

Un espacio amoroso, cálido, compasivo que no podemos más que dejarnos tocar por él.

La observación y comprensión de la naturaleza y su funcionamiento, el paso del tiempo, las estaciones, son formas de escucha consciente.



Fernando Álvarez de Torrijos

Seminario – Prácticas de Mindfulness para el cultivo de la atención.

Sábado 18 de Mayo – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

Director de Programas Mindfulness en Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría e Instructor de la **Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts**. Master en el Tratamiento de la Adicción al Tabaquismo por el Departamento de Medicina Preventiva y Conductual de dicha universidad.

En la actualidad dirige y enseña un programa intensivo de formación Mindfulness para médicos residentes en psiquiatría, psiquiatras, psicólogos y terapeutas en la Escuela de Medicina. Es cofundador y director del grupo de Interés Académico Mindfulness en Psiquiatría.

Su trabajo clínico está enfocado en la incorporación de estas técnicas en el tratamiento de pacientes psiquiátricos agudos, adolescentes hospitalizados, pacientes con problemas de adicción, y ha desarrollado un programa Mindfulness para prisiones para el **Estado de New Jersey**, recientemente dirigió un intensivo de seis días para reclusos en una prisión de alta seguridad. Forma parte del equipo de investigación para el tratamiento de la ira, la depresión, y la ansiedad utilizando las últimas técnicas de exploración del cerebro, FMRI, para el departamento de salud mental del **Estado de Massachusetts**.

En el año 1994 se unió al equipo de Jon Kabat-Zinn empezando de inmediato a enseñar en la clínica de reducción de estrés y fue director del programa para los barrios pobres de Worcester durante 7 años. En el 2000 dirigió su primer programa de formación REBAP para profesionales de la salud y viajó con Jon Kabat-Zinn a Buenos Aires, Argentina para introducir el programa en América Latina. Desde entonces se ha enfocado en hacer llegar las técnicas Mindfulness a todos los rincones de la geografía hispano hablante.

La Atención Plena sólo se puede entender desde adentro hacia afuera. No es una más de las técnicas cognitivo-conductuales que se despliegan en un paradigma de cambio de comportamiento, sino una forma de ser y una forma de ver que tiene profundas implicaciones para la comprensión de la naturaleza de nuestras propias mentes y cuerpos, y para vivir la vida como si realmente importara.

Se trata de una experiencia en primera persona. Sin ese fundamento vivo, nada de lo que realmente importa está disponible para nosotros en formas que sean al máximo curativas, transformadoras, compasivas y sabias. Por supuesto, en última instancia, no hay ni interior ni exterior, sólo un conjunto uniforme, despierto y consciente.

Enseñaremos como guiar e instruir a otros mediante mindfulness en diferentes situaciones y circunstancias: pena, dolor, ansiedad en uno mismo y en otros. Mostraremos investigaciones sobre la incidencia del mindfulness en la reducción del stress. Veremos cómo trabajar con el stress tanto personal como profesionalmente.



Marisé Barreiro

Seminario – Escritura expresiva consciente

Viernes 31 de mayo – 18:00 h a 21:00 h (hora española)

Filóloga, escritora y gestaltista especializada en escritura expresiva.

Desde 2009 crea e imparte cursos de escritura como herramienta de transformación personal y colectiva, divulga sus beneficios en charlas y talleres y forma profesionales de ayuda de diferentes ámbitos.

Es coautora, junto con Kathleen Adams, directora del Center for Journal Therapy, del libro *The Teacher's Journal*. Participa en las antologías *Expressive writing: Classroom and Community* y *The Great Book of Journaling*, esta última editada por Eric Maisel y Lynda Monk en 2022.

”El simple acto de escribir regularmente sobre nuestra experiencia y reacciones tiene un impacto positivo en la autoestima, proporciona claridad y perspectiva, nos ayuda a conocernos y expresarnos, a reducir tensiones, a atravesar dificultades y a explorar nuestra creatividad. Es una práctica en la que manos, corazón y cabeza trabajan en sintonía aprendiendo a coordinarse, primero sobre el papel y luego en la vida. Escribiendo descubrimos la poesía en nuestra vida, el drama que subyace a lo anodino, la magia de lo cotidiano. Aprendemos a reconocer nuestra propia humanidad y a aceptarnos, a darnos ánimos en los riesgos que necesitamos afrontar, a asomarnos a la vida que soñamos. Escribir ayuda a que las piezas vayan encajando y a que la senda se haga visible en la niebla. Escribiendo somos creadores y poetas existenciales”.

La escritura expresiva brota de la experiencia de la persona que escribe, de su vida pasada y presente, así como del futuro que imagina.

Escrita en los propios términos del autor, con su voz original, la escritura expresiva tiende puentes entre el pensamiento y las emociones, entre lo racional y lo intuitivo, entre la idea y la acción.

La escritura expresiva se encuentra a medio camino entre la creación literaria y las ciencias sociales, y adopta múltiples formas: diarios, poemas, relatos autobiográficos, ensayo personal, letras de canciones, fragmentos y anotaciones personales.

Esta escritura es democrática y accesible: no requiere conocimientos previos, y los materiales necesarios son baratos y fáciles de encontrar.

Numerosos estudios demuestran que sus beneficios para la salud física y emocional son profundos y, en muchos casos, transformadores.



Vicente Simón

Seminario – Mindfulness, un camino hacía la consciencia.

Sábado 1 de junio – 16:00 h a 21:00 h (hora española)

El Dr. Vicente Simón nació en Valencia, en 1946. Estudió la carrera de Medicina en esa ciudad y obtuvo el Doctorado en Medicina y Cirugía en 1973. Trabajó como Asistente Investigador (Wissenschaftlicher Assistent) en el Departamento de Fisiología de la Universidad del Ruhr (Alemania) en donde comenzó a interesarse por el estudio de la conducta. De vuelta en Valencia, se especializó en Psiquiatría e inició la docencia de la Psicología Fisiológica en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia (que adquirió independencia institucional como Facultad en 1983).

Además de encargarse de la docencia de la Psicología Fisiológica, fundó el laboratorio de investigación en esta materia y ha sido Director del Departamento de Psicobiología hasta el año 2003. Obtuvo el título de Prof. Agregado de Psicología Fisiológica por oposición en 1981 y, en 1983, el de Catedrático de Psicobiología. Ha realizado investigación básica en Farmacología de la conducta, publicando numerosos trabajos científicos en revistas internacionales. Desde hace unos 20 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, habiendo publicado varios trabajos sobre el tema y participando en cursos y retiros, tanto nacionales como internacionales. En 2007 publicó la revisión “Mindfulness y neurobiología”, que contribuyó al inicio del interés por mindfulness en España. Es miembro fundador de la Asociación Española de Mindfulness (AEMIND, antes AMYS). En la actualidad imparte cursos online y dirige grupos de meditación. Es Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana.

La práctica de mindfulness nos permite dirigir la atención allí donde lo creemos conveniente en un momento dado. Y la dirección de la atención define, en definitiva, cuál va a ser el contenido de la consciencia en cada momento. Desde ese punto de vista, la atención adquiere gran relevancia, ya que determina los sucesivos contenidos de la consciencia en el tiempo. A su vez, la consciencia humana nos permite volver la mirada sobre la propia mente, siendo capaces de observarla y familiarizarnos con su funcionamiento. En este proceso de observación, se produce un distanciamiento de la mente acompañado de una cierta desidentificación. De esta forma ponemos en marcha un proceso de transformación de largo recorrido y de imprevisibles consecuencias. Es un proceso interno que nos puede conducir a un cambio radical en nuestra concepción del mundo y en la vivencia transformada de nuestra propia consciencia. En este breve curso indagaremos en la dinámica del proceso y haremos alguna práctica conducente a orientarnos en el camino del auto-conocimiento.



Manu Mariño

Seminario – El sentido de la vida.

Sábado 15 de junio – 16:00 h a 18:30 h (hora española)

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Asesor y Formador en Mindfulness. Maestro de Meditación del Insight (Visión Clara / Vipassana) certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia, transmisión recibida por el Ajahn Dhiravamsa. Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall. Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en Gaia House (Inglaterra) y con el Máster en Mindfulness de la Universidad de Oxford. Director de Espacio Quietud en Santiago de Compostela. Junto a Javier García Campayo facilita el Retiro de Mindfulness de Esteruel dentro del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Ha desarrollado e imparte el trabajo de "Escucha Consciente" que facilita en Retiros y Encuentros de uno o varios días mediante la indagación y la atención plena.

El sentido es vivirla sin más, sin querer que sea algo distinto, sin pretender trascender nada.

El sentido a la vida nos lo damos cada uno de nosotros.

Creer, tener esperanza, trascender son necesidades que ayudan a aliviar el sufrimiento humano.

Si no somos conscientes de para qué le damos sentido nos separamos de la experiencia y habitamos más en la proyección que en la realidad.

El hecho de vivirla es todo su sentido. No perderme nada, estar presente a cada momento es más que suficiente.

Vivamos cada momento sin necesidad de articular ninguna narrativa o relato más allá de la experiencia misma.

Si la experiencia es plena no requiere ningún refuerzo. Cada momento es único en sí mismo y no está ligado ni al anterior ni al siguiente más que por el relato que lo sostiene.

Cuando estamos sumergidos en la experiencia, somos la experiencia. Ahí no hay ninguna necesidad de trascenderla ni de darle sentido.

Simplemente se experimenta a sí misma.

Un árbol no piensa en darle sentido a su existencia, sencillamente crece y da fruto.

Darle un sentido si somos conscientes nos puede aliviar el sufrimiento. Gratitud de estar y sentirnos vivos.

En este seminario con Manu Mariño vamos a indagar juntos acerca de nuestras vidas y de tomar conciencia de que hay diferentes opciones de vivirla que a veces no habíamos contemplado todavía.



Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

Seminario – Paseo por los aspectos clave de la Formación

Sábado 15 de Junio – 18:30 h a 21:00 h (hora española)

- Vamos a dedicar este seminario a recordar y recoger los principales hitos del curso. Los haremos a través de un paseo por los aspectos clave de cada seminario y retiro.
- Y como cierre de los seminarios, a través de una dinámica participativa, crearemos una cadena de agradecimiento donde el protagonismo corresponderá de manera principal a todas las personas participantes.



Manu Mariño y
Mita Adriana Beutel

Retiro – Integrando la práctica en tu vida (presencial y online)

Del Jueves 19 al domingo 22 de septiembre

El precio del alojamiento no está incluido dentro del precio del curso.

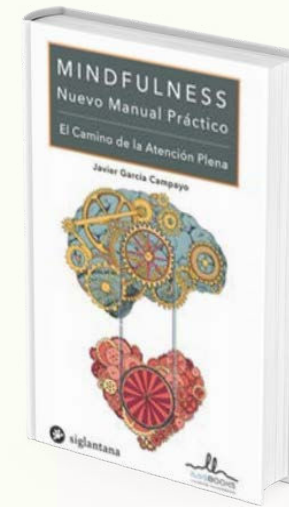
Lugar: CENTRO/CASA DE ESPIRITUALIDAD AIN *KARIM* en Haro, La Rioja

Libros/ebooks

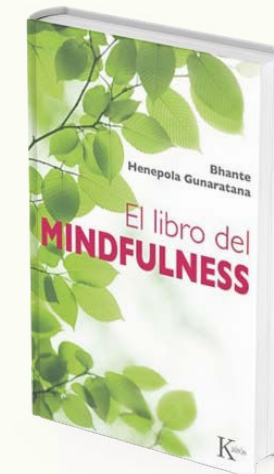
Instituto de Ciencias Contemplativas



Mindfulness día a día. El gozo de la práctica
Claudio Araya, Manu Mariño y Mita Beutel
Ed. Siglantana



Mindfulness Nuevo manual práctico
Javier García Campayo
Ed. Siglantana



El libro de Mindfulness
Bhante Henepola
Ed. Kairós



Sánate tu mismo
Saki Santonelli
Ed. Kairós



www.quietud.org

Para más información y reservar tu plaza:

info@quietud.org

Teléfono +34 615 932 457

Organiza: Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas
con el aval del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

