



[www.quietud.org](http://www.quietud.org)

# *Mindfulness y Compasión y Ciencias Contemplativas*

FORMACIÓN QUIETUD 2025

10<sup>a</sup> 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**.

## ¿Quien 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.

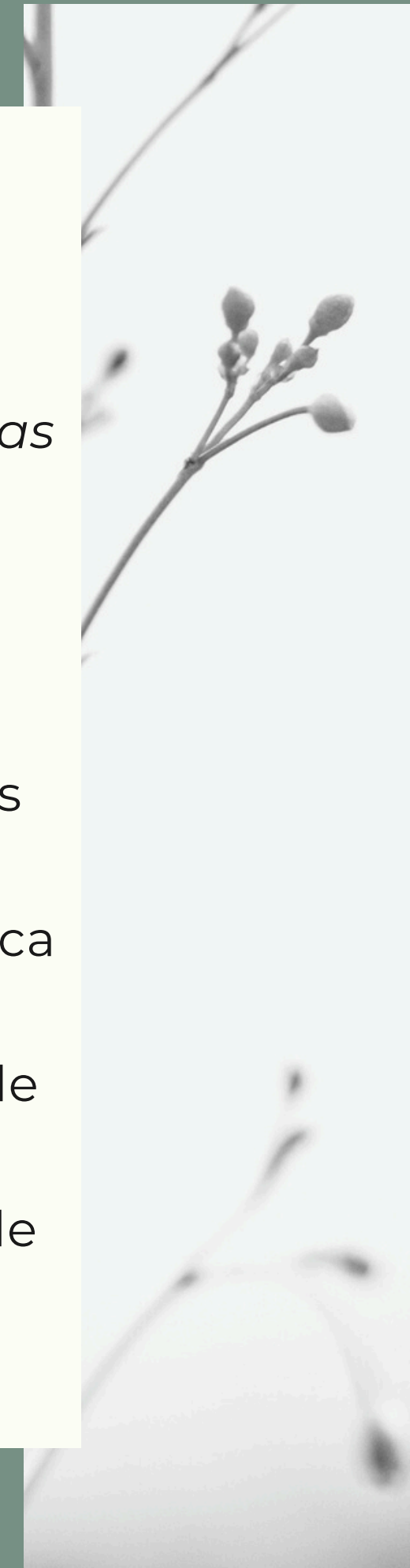
## La Formación Quietud incluye:

### 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:

- 1 sesión introductoria con el Equipo Quietud
- 10 seminarios online y en directo entre Enero y Junio 2025 y de no 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.
- 10 master class grabadas en video y que se irán incorporando a lo largo del curso.
- 1 retiro: En formato online
- 1 retiro: En formato 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).
- Un trabajo final de curso para aquellos que deseen certificarse como instructores de Mindfulness y compasión.



## Las tutorías

Las tutorías individuales son un 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 el tiempo 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 2025



**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 Schwammburger**

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.

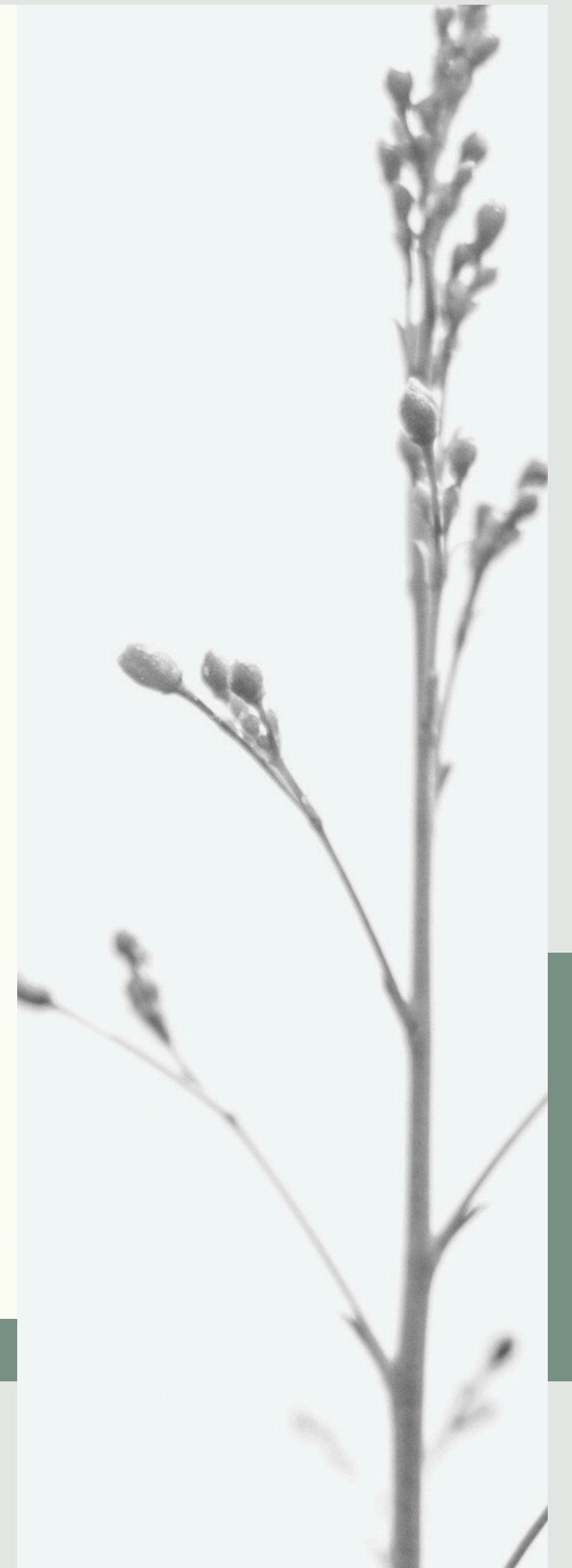
[Ver biografía completa y contacto](#)



## Inscripción y matrícula

Para inscribirse en el curso deberá cumplimentarse el formulario online.  
El precio total de la Formación Quietud 2025 es de 1.375 euros e incluye:

- La matrícula del curso.
- 1 sesión introductoria
- 10 seminarios
- 10 Masterclass
- 1 retiro Online (Conexión directa 2 días i retiro 3 días) 13, 14 y 15 junio
- 1 retiro presencial\*
- 4 libros en formato ebook
- Tutorías personalizadas
- Prácticas semanales de grupo



## Forma de pago:

- Matrícula: 325€
- Resto: 1 pago de 1.050€ o 3 pagos de 350€ (febrero-abril-junio)
- Exalumnos 675€
- Para matrículas antes del 1 de diciembre de 2024 el importe de la Formación será de 1.250€
- Una vez realizado el pago de la matrícula no se devolverá el importe abonado.
- 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.

# Calendario seminarios Formación Quietud 2025



- Viernes **31 de enero** de 18h a 21h Presentación de la Formación con el **Equipo Quietud**
- Sábado **1 de febrero** de 17h a 20h Introducción a Mindfulness con **Javier García Campayo**
- Sábado **15 de febrero** de 17h a 20h Escucha consciente con **Manu Mariño**
- Sábado **1 de marzo** de 17h a 20h Prácticas de Mindfulness para el cultivo de la atención con **Fernandez Álvarez de Torrijos**
- Sábado **15 de marzo** de 17h a 20h Anidar en el cuerpo. Mindfulness en movimiento con **Mita Adriana Beutel**
- Sábado **29 de marzo** de 17h a 20h Yoga, budismo y Mindfulness. Un diálogo entre oriente y occidente. con **Agustín Pániker**
- Sábado **12 de abril** de 17h a 20h Compasión en el cuerpo, la mente y las relaciones con **Valentín Méndez**
- Sábado **3 de mayo** de 17h a 20h Escritura expresiva consciente con **Marisé Barreiro**
- Sábado **17 de mayo** de 17h a 20h Fundamentos de la humanidad compartida con **Claudio Araya**
- Sábado **7 de junio** de 17h a 20h Mindfulness, un camino hacía la consciencia. con **Vicente Simón**
- Viernes **13** y sábado **14 de junio Retiro online**: Dirigido por **Miguel Schwammberger**
- Sábado **21 de junio** de 17h a 20h Paseo por los aspectos clave de la formación con el **Equipo de Quietud**
- Jueves **18 al domingo 21 de septiembre: Retiro presencial**

## *Master Class Formación Quietud 2025*

Master class grabadas que se ofrecerán a lo largo de toda la formación.

Algunos de los profesores son:

- Aleix Ruiz Falqués
- Amaia Pardo
- Manu Mariño
- María Domínguez
- José Luís Molinuevo
- Patrícia De La Fuente
- Ramiro Ortega
- Rosa Martínez Borrás





## Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

### Seminario – *Inicio formación*

*Viernes 31 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 1 de Febrero – 17:00 h a 20:00 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.



Manu Mariño

## Seminario – Escucha consciente. El corazón del silencio

*Sábado 15 de febrero – 17:00 h a 20:00 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 1 de Marzo – 17:00 h a 20:00 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 desarrollando 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.



Mita Adriana Beutel

## Seminario – Anidar en el cuerpo. Mindfulness en movimiento

*Sábado 15 de Marzo – 17:00 h a 20:00 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.**



Agustín Pániker

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

*Sábado 29 de Marzo – 17:00 h a 20:00 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.





Valentín Méndez

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

*Sábado 12 de Abril – 17:00 h a 20:00 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



Marisé Barreiro

## Seminario – Escritura expresiva consciente

*Viernes 3 de mayo – 17:00 h a 20:00 h (hora española)*

Filóloga, escritora y gestalista 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.



Claudio Araya

## Seminario – Fundamentos de la humanidad compartida

*Sábado 17 de Mayo – 17:00 h a 20:00 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.



Vicente Simón

## Seminario – Mindfulness, un camino hacía la consciencia.

*Sábado 7 de junio – 17:00 h a 20:00 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.





Michael Schwammberger  
Hermano Miguel de Plum Village

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

*Viernes 13 y sábado 14 de junio – 17:00 h a 20:00 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.





## Equipo Quietud

Manu Mariño

Mita Adriana Beutel

Montse Falqués

Miguel Schwammberger

## Seminario – Paseo por los aspectos clave de la Formación

*Sábado 21 de Junio – 17:00 h a 20:00 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.



Equipo Quietud

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

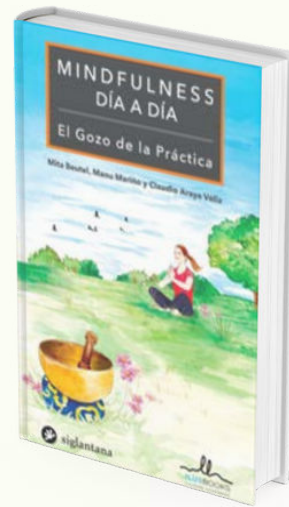
*Del Jueves 11 al domingo 14 de septiembre*

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

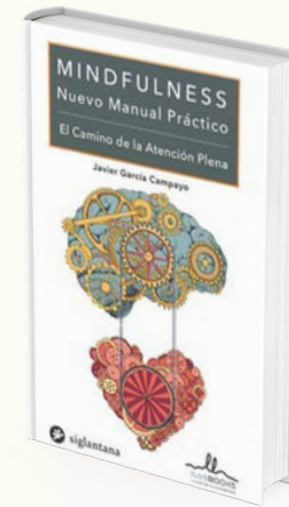
Lugar: CENTRO/CASA DE ESPIRITUALIDAD AIN *KARIM* en Haro, La Rioja

# 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](http://www.quietud.org)

Para más información y reservar tu plaza:

[info@quietud.org](mailto: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

