



FORMACIÓN QUIETUD 2026

*Mindfulness, Meditación,
Compasión, Escucha
y Ciencias Contemplativas*

11ª EDICIÓN

Organiza:

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



FQ26

www.quietud.org

¿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, con la Meditación, con la Compasión, la Escucha y las Ciencias Contemplativas.

¿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, Meditación, Compasión, Escucha y Ciencias Contemplativas.

Horas de práctica personal

- La importancia de la práctica personal es nuclear en este programa. A través de los seminarios y retiro, 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 demás 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.

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.

La formación consta de:

- 9 seminarios online y en directo entre Febrero y Julio 2026.
- Los días serán viernes 3 horas y sábados 4 horas
- 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 presencial (si la situación lo permite).
- Sesiones de tutoría individual.
- Un trabajo final de curso para aquellos que deseen certificarse como instructores de Mindfulness, Meditación, Compasión, Escucha y Ciencias Contemplativas.

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

Equipo Formación Quietud 2026



Manu Mariño



Javier García
Campayo



Adriana Mita
Beutel



Carles Ruiz-Feltrer



Fernando Álvarez
de Torrijos



Michael
Schwammberger



Claudio Araya



Montse Falqués

Inscripción y matrícula

Para inscribirse en el curso deberá cumplimentarse el formulario online.

El precio total de la Formación Quietud 2026 es de 1.375 euros e incluye:

- La matrícula del curso (325€).
- 9 seminarios
- 10 Master class
- 1 retiro presencial*
- 4 libros en formato ebook
- Tutorías personalizadas

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 20 de enero de 2026 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

Formación Quietud 2026

Seminarios:

Horarios (*Hora española peninsular*)

- Viernes de 18h a 21h
- Sábado: de 17:h a 21h

Fechas

- Viernes 13 de febrero: Manu Mariño
- Sábado 14 de febrero: Javier García Campayo
- Viernes 13 y sábado 14 de marzo: Adriana Mita Beutel
- Viernes 10 y sábado 11 de abril: Con Fernando Álvarez de Torrijos
- Viernes 8 y sábado 9 de mayo: Carles Ruiz-Feltrer
- Viernes 5 de junio: Claudio Araya
- Sábado 6 de junio: Michael Schwammberger
- Viernes 3 de julio: Montse Falqués
- Sábado 4 julio: Manu Mariño

10 master clases grabadas intercaladas entre seminarios

Retiro presencial:

Del jueves 17 al domingo 20 de septiembre 2026:
Dirigido por Manu Mariño, Adriana Mita Beutel y Michael Schwammberger.

Master Class

Formación Quietud 2026

- **Aleix Ruiz Falqués:** Atención Plena y contemplación: Su origen budista.
- **Amaia Pardo:** Mindfulness corporeizado.
- **Hugo Mujica:** En el silencio, el silencio habla.
- **Joaquim Soler:** Aceptación radical.
- **José Luís Molinuevo:** Qué aporta la práctica de la meditación a la vida de las personas.
- **María Domínguez:** El valor de mindfulness en la educación.
- **Óscar Martínez Zulueta:** Los 4 inconmensurables estados de la mente.
- **Patricia De La Fuente:** Compasión
- **Ramiro Ortega:** Qué es Mindfulness y su origen.
- **Rosa Martínez Borrás:** Humanizar los entornos de trabajo.

Seminarios FQ 2026

Viernes 13 de febrero

Seminario – Escucha consciente. El corazón del silencio

Manu Mariño

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.

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.

Seminarios FQ 2026

Sábado 14 de febrero

Seminario – Introducción a Mindfulness

Javier García Campayo

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.

Seminarios FQ 2026

Viernes 13 y sábado 14 de marzo

Seminario – Sentir el presente

Adriana Mita Beutel

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.

Seminarios FQ 2026

Viernes 10 y sábado 11 de abril

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

Fernando Álvarez de Torrijos

Director de Programas de Mindfulness en Psiquiatría e Instructor en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, con Máster en Tratamiento de la Adicción al Tabaquismo. Actualmente dirige un programa intensivo de formación en Mindfulness para médicos, psiquiatras, psicólogos y terapeutas, y cofundó el Grupo de Interés Académico en Mindfulness en Psiquiatría. Su práctica clínica abarca pacientes psiquiátricos agudos, adolescentes hospitalizados, adicciones y programas en prisiones, además de investigaciones con FMRI sobre ira, depresión y ansiedad.

Desde 1994 formó parte del equipo de Jon Kabat-Zinn, enseñando en la clínica de reducción de estrés y liderando programas en barrios pobres y en América Latina, donde introdujo el REBAP. Su misión ha sido difundir Mindfulness en el mundo hispanohablante.

Concibe la atención plena no como técnica cognitivo-conductual, sino como una forma de ser y de ver con profundo potencial curativo y transformador. En este programa se abordará cómo guiar a otros en situaciones de dolor, ansiedad y estrés, además de presentar investigaciones sobre los beneficios del Mindfulness en la vida personal y profesional.

Viernes 8 y sábado 9 de mayo

Seminario – La esencia de la meditación budista

Carles Ruiz Feltrer

Certificado por Tergar en Anywhere Anytime Meditation Teacher y profesor de Mindfulness – MBSR acreditado por la IMTA. Instructor en Mindfulness, Compasión y Ciencias Contemplativas por Quietud y formado en Psicoterapia Contemplativa en el Nalanda Institute (Nueva York).

Fundador de Con Plena Conciencia, imparte cursos, talleres y conferencias sobre meditación, autoconocimiento y gestión emocional. Su enfoque integra la tradición contemplativa con un lenguaje cercano, acompañando desde hace más de veinte años a personas y organizaciones en el camino del bienestar y el desarrollo humano.

Este seminario propone un viaje al corazón de la meditación, explorando qué entendemos por “meditar” y revisando los malentendidos más comunes en torno a la práctica.

Nos adentraremos en el sentido que la meditación adquiere en la tradición budista, especialmente en las escuelas tibetanas, como camino de autodescubrimiento de tres cualidades esenciales: conciencia, compasión y discernimiento.

Cada fase combinará explicación con prácticas, para favorecer una comprensión vivencial. El seminario será un espacio de exploración compartida, donde la participación activa resultará fundamental.

Más que una técnica, la meditación se revela como una forma de habitar la experiencia con apertura. Descubriremos claves prácticas para integrarla en la vida cotidiana como fuente de claridad, equilibrio y plenitud.

Seminarios FQ 2026

Viernes 5 de junio

Seminario – Los cuatro inconmensurables estados de la mente.

Claudio Araya

Psicólogo y Doctor en Investigación en Psicoterapia por la Pontificia Universidad Católica de Chile, con Magíster en Psicología Clínica (UAI) y formación en Mindfulness en Francia (Plum Village), Tailandia (Wat Mahathat) y España (VIU). Ha realizado practicums y cursos de reducción de estrés y terapia cognitiva basados en Mindfulness, además de entrenamientos internacionales. Autor del libro *El mayor avance es detenerse* (2010), integra el Equipo Mindfulness de la UAI y desde 2009 imparte talleres de manejo del estrés e introducción al Mindfulness aplicado a la psicoterapia.

En este seminario exploraremos los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente, el amor, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad, como caminos para cultivar una mente abierta y un corazón receptivo. Basándonos en el libro *Corazón Cálido, Mente Serena*, integraremos teoría, reflexión y prácticas contemplativas. Profundizaremos en cómo estos estados nutren nuestra experiencia y nuestras relaciones. Será una invitación a vivir con mayor presencia, alegría y equilibrio.

Seminarios FQ 2026

Sábado 6 de junio de 18:00h a 21:00h

Seminario – Compasión para nosotros, Compasión para el mundo.

Michael Schwammberger

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.

La compasión es la práctica de la cercanía. La compasión no es un sentimiento “emocional “ en la forma que quizás lo entendemos, si no más bien la capacidad de sentir cercanía hacia lo más bello y también hacia lo más doloroso o difícil, como el sufrimiento que estamos viendo en el mundo. En este seminario practicaremos y exploraremos lo que es la compasión y como su práctica nos puede enriquecer nuestras vidas.

Seminarios FQ 2026

Viernes 3 de julio

Seminario – El corazón del instructor: presencia, cuidado y autenticidad

Montse Falqués

Terapeuta Gestalt, Coach integrativa y sistémica,
Instructora de Mindfulness y Compasión.

Especializada en la transmisión de prácticas de presencia y autocuidado, acompaño procesos individuales y grupales desde una mirada humanista, compasiva y transformadora.

Formada en Mindfulness y Adicciones (MBAR®),
Mindfulness REBAP y Comunicación No Violenta.

Mi trabajo se centra en crear espacios de confianza, cuidado y autenticidad que faciliten la conexión con lo esencial en cada persona y en cada grupo.

A través de prácticas vivenciales, cultivaremos la presencia como base desde la cual guiar y sostener a otros.

Profundizaremos en la importancia del cuidado como pilar de una enseñanza auténtica.

Reflexionaremos sobre cómo transmitir desde la experiencia propia, con humildad y coherencia.

La autenticidad se revelará como la cualidad que conecta y genera confianza en el proceso de aprendizaje.

Un espacio para reencontrarnos con aquello esencial que da vida y sentido a la labor de acompañar.

Seminarios FQ 2026

Sábado 4 de julio

Seminario – Integración y cierre a través de la práctica.

Manu Mariño

A través de la práctica cultivamos las condiciones para que lo que surja en el momento presente pueda ser compartido, sostenido y abrazado. Se trata de una indagación mediante el cuerpo, la palabra y el silencio, creando dentro de nosotros un espacio de apertura y quietud donde el presente pueda desplegarse plenamente.

Este seminario será la integración del curso a través de la práctica, ofreciendo un espacio amoroso, cálido y compasivo, en el que la experiencia directa nos toca y nos transforma. Desde ahí, la observación de la naturaleza, el paso del tiempo o las estaciones se convierten también en formas de escucha consciente, invitándonos a vivir la presencia con mayor profundidad.



PARA MÁS INFORMACIÓN
Y RESERVAS

info@quietud.org

Tel. +34 609 82 94 77



quietud.org

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS

 **Universidad**
Zaragoza

www.quietud.org