

SEMANA	BLOQUE	TEMA	EJERCICIO	
SEMANA 1	INTRODUCCIÓN	PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS	LAS 30 RESPIRACIONES	
SEMANA 2		CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS	MEDITACIÓN EN LA REPIRACIÓN	
SEMANA 3	MBSR	EL TRIÁNGULO DE LA ATENCIÓN	EXPLORACIÓN DEL CUERPO	
SEMANA 4		LA PERCEPCIÓN	EXPLORACIÓN DEL CUERPO	
SEMANA 5		LAS EMOCIONES	EXPLORACIÓN DEL CUERPO/ YOGA SUELO	
SEMANA 6		REACCIÓN AL ESTRÉS	EXPLORACIÓN DEL CUERPO/ YOGA PIE	
SEMANA 7		TECNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	MEDITACIÓN GUIADA/ YOGA	
SEMANA 8		COMUNICACIÓN CONSCIENTE	MEDITACIÓN GUIADA/ YOGA	
SEMANA 9		SABADO DE SILENCIO		
SEMANA 10		GESTIÓN DE TIEMPO	MEDITACIÓN GUIADA/ YOGA/ METTA	
SEMANA 10		PASOS PARA SER FELIZ	EXPL. DEL CUERPO/MED. GUIADA/ YOGA/ METTA	
SEMANA 11		SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 12	DESARROLLO PERSONAL	LAS SENSACIONES	MEDITACION CONPLACIÓN DE LAS SENSACIONES	
SEMANA 13		LOS PENSAMIENTOS	MEDITACIÓN LA MENTE QUE PIENSA	
SEMANA 14		LAS EMOCIONES	MEDITACIÓN CONTEMPLACIONES DE LAS EMOCIONES	
SEMANA 15		COHERENCIA CARDÍACA	MEDITACIÓN DE COHERENCIA CARDIACA	
SEMANA 16		ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA	MEDITACIÓN TONGLEN	
SEMANA 17	SEMANA DE INTEGRACIÓN			
SEMANA 18	MINDFULNESS EN EDUCACIÓN + 140 EJERCICIOS PARA PADRES Y PARA EL AULA (COLEGIO, PADRES Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES)	MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 19		OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 20		EL ENFOQUE DE LA ATENCIÓN	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 21		CONSCIENCIA CORPORAL	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 22		EL SENTIDO	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 23		CONCIENCIA EMOCIONAL	MEDITACIÓN SAMATHA	
SEMANA 24		EL SILENCIO EN EL AULA	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 25		- COMPASIÓN - ADOLESCENCIA	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 26		EL ORIENTADOR	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 27		SESIONES COMPLETAS	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 28		- ANSIEDAD Y ESTRÉS EN NIÑOS - TDAH	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 29		AUTISMO	MEDITACIÓN VIPASSANA	
SEMANA 30		SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 31		AUTOGENICS 3.0	INTRODUCCION AL ENTRENAMIENTO AUTOGENO	ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 1
SEMANA 32	MEDITACIÓN SOMATOSENSORIAL			
SEMANA 33	PALABRAS CONCEPTOS Y VIVENCIAS		ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 2	
SEMANA 34	ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN		ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 3	
SEMANA 35	ENTRENANDO TU CEREBRO		ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 4	
SEMANA 36	PRACTICA DE LA MEDITACIÓN		ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 5	
SEMANA 36		EL MUNDO INTERNO	ENTRENAMIENTO AUTÓGENO 6	

SEMANA 37		MEDITACIÓN SENTIMENTAL	MEDITACIÓN SENTIMENTAL
SEMANA 38		SENTIR EL SENTIMIENTO	MEDITACIÓN EN SENTIMIENTOS
SEMANA 39	SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 40	MINDFULNESS EN SALUD MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLINICA	MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLINICA	PRACTICA 1
SEMANA 41		LA CONSULTORÍA INDIVIDUAL	PRACTICA 2
SEMANA 42		MINDFULNESS EN LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS	PRACTICA 3
SEMANA 43		MINDFULNESS Y DOLOR	PRACTICA 4
SEMANA 44	MINDFULNESS EN SU CONTEXTO ETNICO COGNITIVO	MINDFULNESS Y VALORES - LA COMPASIÓN	DESCUBRIENDO VALORES
SEMANA 45		LA GENEROSIDAD Y LA CONDUCTA	MEDITANDO EN LA GENEROSIDAD Y LA CONDUCTA
SEMANA 46		LA PACIENCIA Y EL ENTUSIASMO	MEDITANDO EN LA PACIENCIA Y EL ENTUSIASMO
SEMANA 47		ALTRUISMO Y SABIDURÍA	MEDITANDO EN LA COMPRESIÓN Y SABIDURÍA
SEMANA 48	SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 49	MINDFULNESS EN EMPRESAS	MINDFULNESS EN EMPRESAS	MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y EL SONIDO
SEMANA 50		QUÉ ES EL LIDERAZGO CONSCIENTE	MEDITACIÓN DE LA SILLA EN EL ESCRITORIO
SEMANA 51		PAUSAS DELIBERADAS.	UN PASEO ATENTO
SEMANA 52		LA COMUNICACIÓN ATENTA	MEDITACIÓN PARA ESCUCHARSE A SÍ MISMO
SEMANA 53		PRINCIPIOS DE LIDERAZGO	MEDITACIÓN SOBRE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
SEMANA 54		EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA EMPRESA	MEDITACIÓN PARA ESCUCHAR A LOS DEMÁS
SEMANA 55		VISIÓN GLOBAL Y DESARROLLO	MEDITACIÓN QUIÉN QUIERES SER
SEMANA 56		COMPASIÓN Y BONDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO	MEDITACIÓN SOBRE LA BONDAD
SEMANA 57	SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 58	MINDFULNESS Y COMPASION	INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS Y COMPASIÓN	AFRONTAMIENTO COMPASIVO DE LAS DIFICULTADES
SEMANA 59		NEUROBIOLOGÍA DE LA COMPASIÓN	CREANDO UN LUGAR SEGURO
SEMANA 60		EL CRÍTICO INTERIOR	LA FIGURA DE APEGO TRASCENDENTE
SEMANA 61		LOS ESTILOS DE APEGO	DEL CRÍTICO INTERIOR AL AMIGO COMPASIVO
SEMANA 62		VALORES	DESCUBRIENDO LOS PROPIOS VALORES
SEMANA 63		SINTIENDO CON EL CORAZÓN	LA FIGURA DE APEGO EXTERNA
SEMANA 64		LA ECUANIMIDAD	LA PROPIA FIGURA DE APEGO
SEMANA 65		COMPASIÓN Y AUTOCURACIÓN	EJERCICIO DE INSIGHT
SEMANA 66	SEMANA DE INTEGRACIÓN		
SEMANA 67	PREPARANDO MIS INTERVENCIONES	TEST E INVESTIGACIÓN	
SEMANA 68		PREPARANDO CHARLAS Y CONFERENCIAS	
SEMANA 69		ORIENTACIÓN AL MERCADO LABORAL	
SEMANA 70	TRABAJO FINAL		
SEMANA 71			
SEMANA 72	RECAPITULACION		
ENCUENTRO	3 DÍAS DE ENCUENTRO (VIERNES A DOMINGO)	290 €	
RETIRO	5 DÍAS DE RETIRO DE SILENCIO VIPASSANA	420 €	
PRECIO	PRECIO SIN RETIRO NI ENCUENTRO 18 MESES DE FORMACIÓN	1980 €	<ul style="list-style-type: none"> • OPCIONES DE PAGO: • EN 12 MESES: 170 €/ MES + RETIRO Y ENCUENTRO • EN 18 MESES: 115 €/ MES + RETIRO Y ENCUENTRO

