

PRESENTACIÓN / INTRODUCCIÓN CURSO SUPERIOR INSTRUCTOR DE MINDFULNESS

1. Presentación y Bienvenida.
2. Práctica introductoria.
3. Qué es Mindfulness.
4. Mindfulness desde tradiciones contemplativas.
5. Mindfulness en Occidente.
6. Mindfulness como “cualidad”, como “práctica”, como “herramienta”, como “forma de vivir” o “ser”.
7. Fundamentación y objetivos de la formación. El aspecto esencial en la enseñanza de Mindfulness, el aprendizaje desde la práctica personal.
8. Estructura de la formación. Cursos y Talleres. Módulos troncales y optativos. Aspectos prácticos, de organización y calendario.
9. Práctica final de la sesión.