

# 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 de la formación
8. Objetivos generales de la formación
9. Estructura de la formación
10. Beneficiarios de la formación
11. Aspectos prácticos, de organización y calendario
12. Importancia del aspecto esencial en la enseñanza de Mindfulness, el aprendizaje desde la práctica personal. Cursos y Talleres
13. Introducción de Módulos troncales y optativos
14. Dudas y preguntas