



# MINDFULNESS *acció.*

Programa de MINDFULNESS  
REDUCCIÓ de l'ESTRÉS i l'ANSIETAT

“La pràctica de **Mindfulness**,  
ens ensenyarà de forma progressiva  
a tenir major **elecció** a l'hora  
de relacionar-nos amb qualsevol  
**experiència** que estigui sorgint  
en el **moment present**,  
sigui **plaent, dolorosa** o **neutra**,  
i sortir-nos a poc a poc dels nostres  
**patrons reactius** habituals.”

CURSOS MINDFULNESS  
DE VUIT SETMANES A SANT CUGAT



.....

Els programes **Respira Vida Breathworks** (*MBPM: mindfulness based pain management*) són un desenvolupament del Programa de Reducció d'Estrès basat en Mindfulness (MBSR), creat per Dr. J.K.Zinn (Universitat Massachusetts), amb elements claus de la **Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness** (MBCT) per M. Williams, J. Teasdale and Z. Segal. Prenent com a base les pràctiques de meditació mil·lenàries de la tradició budista i l'aportació de **Vidyamala Burch**, fruit de 30 anys d'aplicació de mindfulness i **compassió** a la seva pròpia experiència de dolor crònic.

.....

## **1.CURS DE 8 SETMANES PER A LA REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS i L'ANSIETAT**

- 8 sessions de 2 hores i mitja
- Dia intensiu de pràctica en finalitzar del curs
- 30 hores presencials i 80 hores totals de pràctica
- Usb amb meditacions guiades + dossier del curs
- Exercicis suaus i moviments conscients de ioga, tai-chi, pilates (mindful movements)
- Classes estructurades i fàcils de seguir basades en els 5 passos de Respiravida
- Instructor certificat sota els estàndards de qualitat de la xarxa de formadors de mindfulness en el regne unit (UK Network for mindfulness)
- Classes d'un màxim de 12 alumnes
- Certificat oficial de Breathworks en assistir almenys a 6 sessions del curs

## 2. PROGRAMA DE 8 SETMANES PER A LA REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS L'ANSIETAT

**SESSIÓ 1.** Explorar què és mindfulness: el pilot automàtic. Habitar el cos. Experiència primària i experiència secundària. Mindfulness en la vida diària. La caminada conscient.

**SESSIÓ 2.** Manera perceptiva vs manera conceptual. Exploració de la respiració diafragmàtica. La postura en la meditació. Manera ser i manera fer.

**SESSIÓ 3.** Mindfulness i els pensaments. Mindfulness en el dia a dia: 3 Minuts d'Atenció Conscient.

**SESSIÓ 4.** Introducció als 5 passos de Respiravida. Aprendre a apropar-nos al desagradable. Registre dels esdeveniments de desagradables.

**SESSIÓ 5.** Anar a la recerca de l'agradable. Els 3 sistemes emocionals principals. Cultiu de la consciència amable. Registre dels esdeveniments agradables

**SESSIÓ 6.** L'experiència dins d'un recipient més ampli. Desenvolupament de l'equanimitat. Moviments conscients.

**SESSIÓ 7.** L'elecció: respondre en comptes de reaccionar. L'embut del cansament. Activitats sustentadores i activitats esgotadores.

**SESSIÓ 8.** Què farem en acabar el curs i com podem mantenir la nostra pràctica

**SESSIÓ 9:** Dia intensiu de pràctica

## 3.¿QUI SOM?

### ALEIX DE GISPERT

- Enginyer Químic Superior per a a la Universitat de Barcelona.
- **Instructor de mindfulness** a través de **Respiravida\_Breathworks** des d'inicis de l'any 2014.
- Instructor de "**Mindfulness Based in Adiction Recovery**" (**Mindfulness per a les Addiccions**) a través de l'Institut de Medicina Tradicional a Torontó, Canadà.
- Practicant de loga, en **Centre de loga Sidharta** a Barcelona.
- Més de vuit anys meditant (múltiples retirs).

### CARLES GENER

- Cinematografia (especialitat en guió) a l'Escola Superior de Catalunya (Escac).
- Editor Multimèdia més de deu anys.
- **Instructor de mindfulness** a través de **Respiravida\_Breathworks**. des d'inicis de l'any 2015.
- Més de set anys meditant i pràctica budista (múltiples retirs).

## 4. RESPIRAVIDA /BREATHWORKS

### Vidyamala Burch:

- Fundadora i directora de **BREATWORKS**. És un dels noms més respectats internacionalment en el camp de mindfulness i pertany a la important organització Internacional de Meditació: **WorldWideInsight** ([www.worldwideinsight.org](http://www.worldwideinsight.org)).
- Va tenir una lesió medul·lar amb 19 anys. Des de llavors ha conviscut amb dolor crònic sever. Creadora de la línia de **Mindfulness per a la gestió del dolor crònic (MBPM)**.

- Llibres publicats: "*Mindfulness per a la salut*" i "*Viure bé amb el dolor i la malaltia*" (guardonat amb el premi 2.014 Medical Books Awards, categoria de llibres per al gran públic a Gran Bretanya)

## 5. ESTÀNDARDS DE QUALITAT (RESPIRA VIDA-BREATHWORKS)

La formació de mindfulness **Respira Vida Breathworks** es realitza sota els estàndards de qualitat proposats per la Xarxa de Formadors de Professors de mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers) del Regne Unit).

La xarxa es reuneix anualment per aconseguir un consens sobre normes de bones pràctiques per a l'ensenyament basats en l'Atenció Plena (Mindfulness) i per a capacitar a uns altres per ensenyar-los.

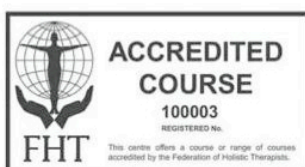
Algunes de les organitzacions de renom internacional en mindfulness i afiliades a "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers" són:

- **Breathworks:** [www.breathworks-mindfulness.org](http://www.breathworks-mindfulness.org)
- **Bangor University:** [www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)
- **Oxford University:** [www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org)

.....

"Igual que una mare sosté el seu fill malalt,  
ferma, atentament i compassivament,  
així hem d'aplicar mindfulness  
cap al nostre dolor físic i emocional"

.....



Accreditados por la federación de  
Terapeutas Holísticos del Reino Unido  
[www.fht.org.uk](http://www.fht.org.uk)

