



# MINDFULNESS *acció.*

## Programa de MINDFULNESS REDUCCIÓ de L'ESTRÈS I L'ANSIETAT (MBPM)

“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 BARCELONA





El programa Respira Vida Breathworks (**MBPM**: mindfulness based pain management) creat per un dels referents internacionals en Mindfulness, **Vidyamala Burch** és un desenvolupament del Programa de Reducció d'Estrès basat en Mindfulness (**MBSR**), creat per **Dr. Jon Kabat Zinn** (Universitat Massachusetts), amb elements claus de la Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness (**MBCT**) per M. Williams, J. Teasdale and Z. Segal. Fruit de 30 anys d'aplicació de mindfulness i compassió a la seva pròpia experiència i ajudant a les persones que viuen amb estrès, ansietat, dolor físic i emocional o malaltia a portar una vida més plena i saludable.

## 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
- 25 hores presencials i 60 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 6 passos de Respira Vida
- 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 15 alumnes
- Certificat oficial de Breathworks en assistir almenys a 6 sessions del curs

# PROGRAMA DE 8 SETMANES PER A LA REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS I 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 6 passos de Respiravida. Aprendre a apropar-nos al desagradable. Registre dels esdeveniments 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

## ¿QUI SOM?

### **ALEIX DE GISPERT (Barcelona)**

- Enginyer Químic Superior per a a la Universitat de Barcelona.
  - Instructor Sènior de mindfulness a través de Respiravida\_Breathworks des d'inicis de l'any 2.014 dels cursos MBPM de Mindfulness per a la Salut i Mindfulness per a l'estrès
- Instructor desde el 2.016 de "Mindfulness Based in Adiccion Recovery" (Mindfulness per a les Addiccions) a través de l'Institut de Medicina Tradicional a Toronto, Canadà.
  - Practicant de loga, en Centre de loga Sidharta a Barcelona.
- Més de 10 anys com a practicant de mindfulness (múltiples retirs).

### **CARLES GENER (Sant Cugat)**

- 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 2.015.
- Més de set anys meditant i pràctica budista (múltiples retirs).

### **JOAN CARLES ESPEJO (Girona)**

- Titulat Superior en Teràpies Naturals en l'especialitat de Naturopatia pel R.C.U Escorial M.<sup>a</sup> Cristina ( adscrit a la Universitat Complutense)
  - Divulgador de la salut natural des de fa mes de quinze anys.
  - Professor durant diversos anys de loga i Taichi-Chi kung
- Instructor de mindfulness a través de Respiravida\_Breathworks.
  - Més de vint anys de pràctica meditativa.

# 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).



[www.ukmindfulnessnetwork.co.uk](http://www.ukmindfulnessnetwork.co.uk)

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)



Oxford  
Mindfulness  
Centre



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



[www.mindfulnessaccion.com](http://www.mindfulnessaccion.com)