



MINDFULNESS *acció.*

PROGRAMA de MINDFULNESS I COMPASSIÓ
per a la REDUCCIÓ de l'ESTRÈS

“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

mindfulness
respira vida
breathworks

compassion

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

- 8 sessions de 2 hores
- Dia intensiu de pràctica en finalitzar del curs
- 20 hores presencials i 80 hores totals de pràctica
- Meditacions guiades descargables + manual complet 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 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 9 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

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

3. ¿QUI SOM?

ALEIX DE GISPERT

- **Instructor de mindfulness certificat de MBPM®** (Mindfulness per a la Salut) a través de Respiravida_Breathworks desde l'any 2.014.
- **Instructor certificat en MBAR®** (Programa de Recuperació d'Addiccions en Mindfulness) a través de l'Institut de Medicina Tradicional de Toronto, Canadà.
- Practicant de meditació, ioga i qi qong desde fa més d'una dècada
- Co-drigit retirs de meditació i mindfulness.
- Enginyer Químic per la UB.

ALTRES MEMBRES DE L' EQUIP: JUAN CARLES ESPEJO I CARLES GENER

4. RESPIRAVIDA /BREATHWORKS

Vidyamala Burch:

- Fundadora i directora de l'Associació **BREATHWORKS**. És un dels noms més respectats internacionalment en el camp de mindfulness i pertany a la important organització Internacional de Meditació: **WorldWidelInsight** ([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 RespiraVida_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
- **Bangor University:** www.bangor.ac.uk/mindfulness
- **Oxford University:** 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