

ATENCIÓN PLENA

mindfulness

basado en la tradición budista

UN CAMINO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Curso Básico de 5 Semanas

PRESENCIAL Y EN STREAMING

MBTB®

¿Te gustaría sentir una **mayor serenidad y lucidez** para afrontar los distintos desafíos vitales y tomar mejores decisiones? ¿Desearías vivir una vida más alineada con lo que tu esencia te pide? ¿Te gustaría incorporar una **herramienta de transformación interior** que te permita vivir de forma más relevante y plena?



escuela de atención plena

¿En qué consiste el Curso Básico de Atención Plena?

El **Curso Básico de 5 Semanas** te permitirá incorporar la práctica de la Atención Plena y la Meditación en tu vida de forma progresiva y a tu ritmo y te permitirá experimentar sus múltiples beneficios en tu estado personal, profesional y social.

El programa del curso consta de:

- **5 Sesiones semanales** de 2 a 2 ½ hora cada uno.
- **5 Semanas de práctica** monitorizada y tutorizada.
- **Retiro Intensivo** de 1 día.

Material didáctico

práctico a través de una **plataforma de e-learning** donde encontrarás:

- **Audios:** para que puedas refrescar la información cuando desees.
- **Textos:** con información útil y ejercicios prácticos
- **Foros** y espacios de intercambio
- Tutorización **personalizada**

Entrega del diploma

A aquellos que participen en el curso completo* se les entregará un **certificado de asistencia**.

**El curso completo incluye el retiro intensivo.*

¿En qué consiste el Curso Básico de Atención Plena?

La metodología **Mindfulness Basado en la Tradición Budista** (MBTB), puesta a punto por el maestro zen **Dokushô Villalba**, consiste en un entrenamiento corporal, sensorial, emocional y mental que permite a cada uno descubrir y cultivar una calidad de atención amplia, tranquila y benevolente, en la vida cotidiana, familiar, profesional, social y ciudadana. Las características de los cursos a través del MBTB son:

- **Son integrales:** incluyen todos los elementos transmitidos por la tradición budista, tanto los técnicos como los éticos.
- **Son aconfesionales:** para seguir estos cursos no es necesario profesar el budismo. Durante el programa no se imparte doctrina budista alguna, ni se emplean símbolos ni rituales budistas.
- **Son solidarios:** Se basan en la economía de la generosidad y de la solidaridad. Lo que se pide por los módulos, por los cursos y por las sesiones semanales de práctica va destinado a sufragar los gastos de organización, alojamiento y alimentación, incluyendo una donación a los instructores, o monitores, en reciprocidad a lo recibido.

Modelo solidario

Basamos nuestro modelo económico en un sistema de **generosidad compartida**, solidaridad e intercambio equitativo que facilita la experiencia del aprendizaje y de la práctica de la Atención Plena a todo el mundo.

Por este motivo, seguimos un modelo que tiene en cuenta las necesidades y la disponibilidad económica de aquellos que aspiran a recibir y a practicar la Atención Plena.

“Me ha ayudado a tomar conciencia de algunos aspectos que ya estaban ahí pero que me estaban pasando desapercibidos. También ha actuado como recordatorio de cuestiones que conocía bien pero que tenía aparcadas, en lo relativo a la **gestión de las emociones.**”

Rubén Berrocal, alumno del Curso Básico de 5 Semanas

“Ha sido la primera vez que practicaba el entrenamiento de la atención plena acompañada de personas. Me han gustado los momentos de **compartir y escuchar** cómo todos tenemos obstáculos. Esto me ha hecho confiar más en que se pueden superar. Agradezco mucho todas las **herramientas para seguir.**”

María Montoya Martínez, alumna del Curso Básico de 5 Semanas

Próximo curso:

Fecha:

Monitor/a:

Contacto:

Consulta más información sobre próximos cursos en nuestros canales:

 eaplenua.es

 [escuelaatencionplena_mbtb](https://www.instagram.com/escuelaatencionplena_mbtb)

 [eaplenua](https://www.facebook.com/eaplenua)



escuela de atención plena