

Mindfulness y Autocompasión (MSC Mindful Self Compassion Program) Retiro de Silencio de 5 Días



Marta Alonso (España)

*es Certified Teacher, Teacher Trainer y Mentora de profesores de MSC,
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y Mindfulness y profesora de
MBCT*

Luis Gregoris (España)

*es Certified MSC Teacher, Psicólogo, instructor de mindfulness y compasión
en GlobalC y director de MeeT (mindfulness en el trabajo)*

En Casa de María, Luján, Provincia de Buenos Aires.

Del 29 de NOVIEMBRE al 3 de DICIEMBRE de 2018

**Cumple con el requisito para la admisión a la Formación de Profesores
(Teacher Training) del MSC: 1ª EDICIÓN, 17 al 23 de Abril de 2019 con
Chris Germer**

*Este retiro está destinado a profundizar en las prácticas aprendidas en el programa
oficial MSC y otras prácticas de Mindfulness y Compasión, pero respetando el Silencio
para intensificar los periodos de práctica formal e informal.*

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos/retiro-en-argentina/>

La experiencia que vamos a compartir juntos **permitirá consolidar la práctica de la autocompasión, la compasión y mindfulness de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal e interiorizando la misma.**

INTRODUCCIÓN

Este retiro está diseñado especialmente para aquellos que han realizado o estén por realizar, un curso del programa MSC (Mindfulness y auto-compasión), bien en formato intensivo de 24 horas, o en formato de 8 semanas y como punto de encuentro de la primera promoción de profesores de MSC en Latinoamérica, que tendrá lugar en Argentina.

Así mismo, **es válido para aquellos con la intención de seguir la formación de otros programas oficiales basados en Mindfulness o Compasión en los cuales se solicita un retiro en silencio de 5 o más días.**

Esta actividad cumple el requisito de hacer un retiro con un profesor acreditado de al menos cinco días de duración, al menos dos meses antes de la formación de profesores (MSC *Teacher Training*). Si te interesa el próximo MSC *Teacher Training* (MSC-TT) que se celebrará en Argentina **del 17 al 23 de abril de 2019**, iremos publicando más información en el siguiente enlace: <http://msc.mindfulness.global/msc-tt-2019-argentina/>

EN QUÉ CONSISTE EL RETIRO

A través de un programa de prácticas construido cuidadosamente:

- Tendrás la oportunidad de realizar en profundidad meditaciones de bondad amorosa, autocompasión, compasión, ecuanimidad y mindfulness, especialmente las prácticas nucleares del programa MSC.
- Trabajarás suavemente contigo mismo y con las prácticas incorporando meditaciones en silencio durante todo el día. También habrá prácticas en movimiento y prácticas informales al aire libre.
- Podrás explorar y aprender de forma muy especial sobre tu propia experiencia vivencial de las prácticas.

El retiro será en silencio, con pequeños periodos en los que es posible hacer alguna consulta si es necesario. El último día dedicaremos un espacio amplio a poner en común las experiencias vividas durante los cinco días.

Esperamos que la humanidad compartida vaya surgiendo al meditar juntos en grupo de forma intensiva.

El énfasis del retiro se pondrá en cuidar de uno mismo y en nutrir nuestro corazón a través de las prácticas y a través del tiempo que dispondremos para podernos relajar, dar paseos meditativos, utilizar nuestros sentidos para disfrutar del entorno, respirar aire puro y llenarnos de paz.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Se dará prioridad a aquellas personas que han realizado, o bien esten por realizar un programa MSC intensivo o de 8 semanas con profesores acreditados, o estar en proceso de convertirse en profesor en el itinerario oficial del MSC (u otro programa oficial basado en Mindfulness).
- En la medida de lo posible, se aconseja que tengas una práctica regular y frecuente de mindfulness, bondad amorosa y autocompasión.
- Si quedan lugares disponibles se pueden admitir a quienes deseen hacer un retiro centrado en la bondad amorosa, la compasión hacia uno mismo y el Mindfulness aunque no cumplan el primer requisito.
- Si incumples alguno de estos requisitos podemos hablar de ello de forma particular cuando hagas la inscripción.
- La realización del retiro no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo sin embargo, hacer un retiro de silencio de 5 o más días al menos dos meses antes, es **un paso obligado e imprescindible para acceder al Teacher Training.**

Para recibir el certificado del retiro, hay que **asistir a todo el retiro completo y cumplir durante el mismo con las normas básicas de guardar silencio**

En todo momento debe respetarse, no sólo el silencio, también el resto de normas habituales en este tipo de actividad (no uso de dispositivos tecnológicos, no lectura, etc).

Se valorará por los profesores la actitud del alumno a lo largo de todo el retiro como un requisito cualitativo añadido para la obtención del certificado.

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Horario:**

Jueves , 29 de noviembre: Empieza a las 18 horas.

Viernes 30 de noviembre, sábado 1 y domingo 2 de diciembre: de 8 a 22 horas.

Lunes, 3 de Diciembre: Finaliza antes de comer a las 13:30 horas.

- **Inversión:**

- Hasta el 29 de octubre de 2018: 500 €
- A partir del 29 de octubre de 2018: 600 €

- **Condiciones y Ventajas:**

- **La tarifa incluye:** TODO. La facilitación del retiro, alojamiento en pensión completa y **certificado válido para el itinerario oficial de formación de profesores MSC**. Además son horas de práctica convalidables para los estándares internacionales de formadores de mindfulness y compasión.
- **Atención:** Se entrega certificado SOLO si se cumple con la asistencia íntegra a los cinco días del retiro, haciendo el proceso completo y con la actitud correcta (cumplir las normas del mismo). Plazas limitadas a 45 participantes.

- **Para inscribirse:**

- Rellena TODOS los apartados de la **ficha de inscripción**, y envíala a: dlfmarie17@gmail.com
- Una vez revisada la documentación, confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso. Solo entonces tendrás tu plaza confirmada y reservada.
- A las personas admitidas se les enviará el horario/programa detallado del retiro e información específica sobre cómo llegar, qué llevar, etc.

- **Lugar del Retiro:**
 - **Casa de María, Mercedes-Luján, Provincia de Buenos Aires, Argentina.**
Web: www.casademaria.com.ar

Este alojamiento dispone de HABITACIONES INDIVIDUALES CON BAÑO PRIVADO, EN UN ENTORNO PRIVILEGIADO.

En sitio web se encuentran planos y guías para acceder sin problemas. Existen medios de transporte para llegar al lugar del retiro. (de pago extra al costo del retiro)

SOBRE LOS PROFESORES



Marta Alonso es miembro del International Board del Center For MSC. Ha sido formada en Reino Unido y USA, por C. K. Germer , K. Neff y Steven Hickman, habiendo completado el itinerario de formación de profesores MSC en Massachussets en su primera edición, y siendo la primera profesora certificada y formadora de profesores en habla hispana, habiendo impartido más de 40 ediciones del programa MSC el cual introdujo junto al Dr. Vicente Simón en 2012 en España, siendo pioneros en llevar los programas de compasión en el mundo hispano. Ha dirigido numerosos retiros de silencio en práctica de mindfulness, compasión y los 4 Inconmensurables en los últimos 7 años y es docente de mindfulness y compasión en la práctica clínica en los principales masters y expertos de las universidades españolas. Es miembro fundador de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión y ha sido su presidenta hasta 2017.



Luis Gregoris de la Fuente es Psicólogo (mención en Psicología de la Educación), socio de Global-C (www.globalc.es), cada año imparte ediciones del programa MSC en formato intensivo y de 8 semanas en Valencia, teacher trainer de MSC, y gracias a la mentorización de Beth Mulligan es el segundo profesor certificado en MSC en España (<http://centerformsc.org/msc-teacher/luis-gregoris-de-la-fuente/>). También colabora con Marta Alonso y Vicente Simón en la promoción de recursos basados en MSC www.sertumejoramigo.com, y de la formación en Mindfulness y Autocompasión desde msc.mindfulness.global, www.mindfulnessyautocompasion.com. Además, es director del proyecto Meet (www.meetmindfulness.com) y co-autor del protocolo de Mindfulness en el Trabajo, y del módulo de práctica Mindfulness del Master online de Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia (España). Desde su fundación en 2008 colabora con la Asociación Mindfulness y Salud (ahora AEMind) como Instructor de Mindfulness y Compasión para 6 grupos anuales (aprox. 100 alumnos) y dirigiendo retiros para su alumnado, atendiendo el Nivel 1 para Consolidar la Práctica, y el Nivel 2 para practicantes Habituales con contenidos basados en Compasión, Metta, Alegría y Ecuanimidad: <http://www.globalc.es/que-es-mindfulness/>



<http://www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos/retiro-en-argentina/>