



Formación de Monitores en Atención Plena
-FMAP-
2018

CUARTA PROMOCIÓN

impartida por

**Dokushô Villalba
e Instructores de la EAP**

ESCUELA DE ATENCIÓN PLENA
mindfulness basado en la tradición budista
- MBTB -

Presentación

El cultivo de la Atención Plena constituye el corazón del camino de liberación y despertar enseñado por el Buda Sakyamuni, que ha sido transmitido por las diferentes escuelas y linajes budistas hasta nuestros días.

En la tradición budista, la práctica de la Atención Plena incluye un conjunto de técnicas de enfoque, concentración y observación que facilita la Plena Conciencia de sí mismo y del entorno. Al mismo tiempo, implica el desarrollo de un propósito ético basado en el bien y en la felicidad de uno mismo y de los demás.

En los años setenta del siglo pasado, algunos aspectos de esta enseñanza budista tradicional fueron puestos de relieve por el doctor Jon Kabat-Zinn e incluidos en su programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR). Desde entonces múltiples investigaciones médicas han sido realizadas sobre la eficacia del Mindfulness en el tratamiento de diversos trastornos, con resultados muy positivos. Esto ha hecho que el movimiento Mindfulness se esté extendiendo muy rápidamente hoy día y que sus técnicas estén siendo aplicadas en ámbitos muy variados.

El programa **Mindfulness Basado en la Tradición Budista**, puesto a punto por el maestro zen Dokushô Villalba, ofrece las herramientas adecuadas a todos aquellos que quieran desarrollar un entrenamiento básico en Atención Plena para la vida cotidiana.

Las tres características esenciales del **MBTB** son:

1. **Es integral.** Incluye todos los elementos transmitidos por la tradición budista, tanto los técnicos como los éticos.
2. **Es aconfesional.** Para seguir el programa MBTB no es necesario profesar el budismo. Durante el programa no se imparte doctrina budista alguna, ni se emplean símbolos ni rituales budistas.
3. **Se basa 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. A parte de esto, cada participante hace una donación al profesor, formador o monitor, en base a su generosidad y disponibilidad.

El programa **MBTB** ofrece distintas posibilidades de acercamiento y de profundización adaptadas a las circunstancias y las necesidades de cada uno. El programa completo incluye:

- * **Curso de Introducción de 12 horas:** Es un buena manera de introducirse en la práctica del MBTB.
- * **Curso Básico de 5 Semanas:** Se trata de un programa de cinco sesiones semanales seguidas, a razón de dos horas y media cada sesión, facilitadas por un **MAP**, y de cinco semanas de práctica tutorizada por el **MAP**.
- * **Sesiones Semanales de Atención Plena:** Aquellos que ya han realizado un Curso de Introducción pueden reunirse semanalmente con un **MAP** con el fin de fortalecer la práctica en grupo y plantear al **MAP** dudas y dificultades.
- * **Formación de Monitores de Atención Plena:** consta de seis módulos de un fin de semana cada uno. Incluye clases teóricas, sesiones de práctica de Atención Plena, práctica durante las comidas (en silencio), paseos contemplativos (en silencio), supervisión personalizada de la práctica individual y puestas en común. Va destinado a aquellos que quieran profundizar en la práctica de la Atención Plena y para aquellos que además quieran compartir esta práctica con los demás, asumiendo la función de **Monitor de Atención Plena (MAP)**.
- * **Retiro Intensivo de Atención Plena:** Seis días de práctica intensiva, una vez al año en el monasterio zen Luz Serena. Destinado exclusivamente a los Monitores y a los Formadores.
- * **Formación de Instructores en Atención Plena:** Va dirigida a aquellos Monitores de Atención Plena que quieran prepararse como **Instructores de Atención Plena (IAP)**, cuya función es la de preparar a los futuros Monitores. Esta formación es impartida por Dokushô Villalba y los instructores de la EAP.

FORMACION MONITORES ATENCIÓN PLENA 2018

PROGRAMA GENERAL

Módulo 1 26-28 Enero

Introducción. Atención Plena en la Postura y la Respiración con Dokushô Villalba

Llegada: Viernes 26, a las 18h.
Partida: Domingo 28, aprox. 15:30
Práctica tutorizada: del 29 enero al 22 Febrero.

Módulo 2 23-25 Febrero

Atención Plena en las Sensaciones (*)

Llegada: Viernes 23, a las 18h.
Partida: Domingo 25, aprox. 15:30
Práctica tutorizada: del 26 febrero al 22 marzo.

Módulo 3 23-25 Marzo

Atención Plena en las Emociones (*)

Llegada: Viernes 23, a las 18h.
Partida: Domingo 25, aprox. 15:30
Práctica tutorizada: del 26 marzo al 19 abril

Módulo 4 20-22 Abril

Atención Plena en los Contenidos Mentales (*)

Llegada: Viernes 20, a las 18h.
Partida: Domingo 22, aprox. 15:30
Práctica tutorizada: Del 23 abril al 17 mayo.

Módulo 5 18-20 Mayo

Atención Abierta (*)

Llegada: Viernes 18, a las 18h.
Partida: Domingo 22, aprox. 15:30
Práctica tutorizada: Del 21 mayo al 14 junio.

Módulo 6 15-17 Junio

Didáctica del MBTB / Código Deontológico

Entrega de Certificados MAP

con Dokushô Villalba

Llegada: Viernes 15, a las 18h.
Partida: Domingo 17, aprox. 15:30
Tras este módulo no hay práctica tutorizada.

(*) Los instructores que impartirán estos modulos serán presentados en los próximos meses.

Observaciones

El precio por el alojamiento y la amnutención de los seis módulos es de 600 €. Las personas interesadas en realizar la FMAP deberán inscribirse a toda la formación, ingresando la cantidad de 300 € en concepto de reserva de plaza y anticipo, que serán descontados del precio por el alojamiento y manutención.

Aquellos que completen satisfactoriamente los seis módulos y sus prácticas correspondientes recibirán de la **Escuela de Atención Plena** la certificación en **Monitores de Atención Plena**, y la Certificación que les autorizará para impartir el Curso de Introducción, el Curso Básico de 5 Semanas así como de facilitar las Sesiones Semanales en grupos.

Para ejercer como **Monitores de Atención Atención Plena** es necesario ser miembro de la **Escuela de Atención Plena** y firmar un compromiso ético sobre el uso de las enseñanzas recibidas. Este compromiso incluye la cláusula de impartir la enseñanza del **MBTB** de forma desinteresada.

Lugar

Durante el año 2018, los seis módulos de la **Formación de Monitores de Atención Plena** serán impartidos en el monasterio budista zen Luz Serena, sede de la Comunidad Budista Soto Zen española, que está situado en el término municipal de Requena, Valencia, en la zona del Parque Natural las Hoces del Cabriel.

Intercambio

En la **Escuela de Atención Plena** nos basamos en un modelo de economía de la generosidad, de la solidaridad y del intercambio que facilite la experiencia del aprendizaje y de la práctica de la Atención Plena a todo el mundo. No obstante, la organización, el alojamiento y la manutención de los participantes conllevan gastos. Para el monitor, profesor o formador, proponemos una donación voluntaria acorde a la generosidad y disponibilidad de cada uno. Nadie quedará excluido por motivos económicos.

Para la Formación de Monitores:

Módulo 1. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.
Módulo 2. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.
Módulo 3. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.
Módulo 4. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.
Módulo 5. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.
Módulo 6. Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa. Donación libre para el formador aparte.

Las plazas son limitadas.

Para más información y reserva:



ESCUELA DE ATENCIÓN PLENA

46356 Casas del Río

Requena - Valencia -

622 112 955

info@eaplana.es

www.eaplana.es