

**ENTRENAMIENTO PERSONAL en MBTB  
Y  
FORMACIÓN DE MONITOR  
DE ATENCIÓN PLENA  
2019**

**QUINTA PROMOCIÓN**

Impartida por Dokushô Villalba y los instructores de la EAP

Abierto el plazo de matrícula  
Plazas limitadas



escuela de atención plena  
mindfulness basado en la tradición budista  
[www.eaplana.com](http://www.eaplana.com)



# 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.

La metodología **MBTB**, puesta a punto por el maestro zen **Dokushô Villalba**, ofrece las herramientas adecuadas a todos aquellos que quieran desarrollar un entrenamiento en Atención Plena para su vida cotidiana.

Las tres características esenciales de los **Cursos de Atención Plena-MBTB**:

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

Los **CAP** ofrecen 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 de la atención plena.

- **Curso Básico de 5 Semanas.**

Se trata de un programa de cinco sesiones semanales, de dos horas y media cada una, seguidas por una semana de práctica individual en casa, monitorizada y tutorizada por un **MAP**. Concluye con un retiro grupal de un día.

- **Círculos de Práctica de Atención Plena.**

Aquellos que ya han realizado un Curso de Introducción, un CB5S o la FMAP, pueden reunirse semanalmente con un **MAP** con el fin de fortalecer la práctica en grupo y plantear al MAP dudas y dificultades.

- **Curso de Entrenamiento Personal en MBTB (5 meses).**

Está formado por 5 módulos de un fin de semana, seguidos cada uno por cuatro semanas de práctica individual en casa monitorizada y tutorizada por un instructor. Los módulos presenciales incluyen clases teóricas, sesiones de práctica de Atención Plena, *mindful eating* (comida consciente en silencio), paseos contemplativos (en silencio), relaciones conscientes. Va destinado a aquellos que quieran adquirir el hábito de la práctica de la Atención Plena en su vida cotidiana y experimentar personalmente sus beneficios. Al concluir este curso los alumnos reciben un certificado de asistencia, que no les capacita ni le autoriza para enseñar el MBTB.

- **Formación de Monitores de Atención Plena (FMAP).**

Está formado por un módulo de fin de semana y un módulo Practicum de 5 días. Este ciclo va destinado aquellos que, después de haber completado satisfactoriamente el Entrenamiento Personal en MBTB, quieren asumir la enseñanza del MBTB. Al finalizar, reciben la certificación de Monitor de Atención Plena (MAP).

- **Retiro Intensivo de Atención Plena:**

Cinco días de práctica intensiva, una vez al año en el monasterio zen Luz Serena. Destinado exclusivamente a los Monitores y a los Instructores.

## CURSO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL en MBTB

### Módulo 1: 1-3 febrero

#### Introducción. Atención Plena en la Postura y la Respiración

Llegada: Viernes 1, a las 18h.

Partida: Domingo 3, aprox. 15:30

Práctica tutorizada: del 4 enero al 28 febrero

### Módulo 2: 1-3 marzo

#### Atención Plena en las Sensaciones

Llegada: Viernes 1, a las 18h.

Partida: Domingo 3, aprox. 15:30

Práctica tutorizada: del 4 al 28 marzo

### Módulo 3: 29-31 marzo

#### Atención Plena en las Emociones

Llegada: Viernes 29, a las 18h.

Partida: Domingo 31, aprox. 15:30

Práctica tutorizada: del 1 al 25 abril

### Módulo 4 : 26-28 abril

#### Atención Plena en los Contenidos Mentales

Llegada: Viernes 26, a las 18h.

Partida: Domingo 28, aprox. 15:30

Práctica tutorizada: Del 29 abril al 23 mayo

### Módulo 5: 24-26 mayo

#### Atención Abierta Empática

Llegada: Viernes 24, a las 18h.

Partida: Domingo 26, aprox. 15:30

Práctica tutorizada: Del 27 mayo al 20 junio

## Matriculación y reserva de plaza para el CEP-MBTB

Las personas interesadas en realizar el **CEP-MBTB** deberán matricularse a todo el curso, ingresando la cantidad de 350 € en la cuenta de la EAP:

- 100 € son en concepto de matrícula. Van destinados al mantenimiento de la secretaría de la EAP.
- 250 € son en concepto de reserva de plaza y anticipo. Van destinados al monasterio zen Luz Serena, en concepto de alojamiento y pensión completa. Esta cantidad será descontada del precio por el alojamiento y pensión completa de cada módulo.

## Anulación y devolución de la matrícula

- Si la anulación de la matrícula y la reserva de plaza tiene lugar antes del 1 de diciembre 2018, se devolverá el importe íntegro descontando los gastos bancarios.
- Si la anulación se produce antes del 1 de enero 2019, se devolverá el 50 % de la matrícula y de la reserva de plaza.
- Si la anulación se produce después del 15 de enero 2019, no se tendrá derecho a ninguna devolución.
- El precio por el alojamiento y la manutención de los cinco módulos es de 500 €, de los que se pagan 250 € en el momento de la matriculación y 50 € por cada módulo, al comienzo del módulo, directamente en el monasterio.
- Si algún alumno no puede asistir a un módulo presencial específico, debe abonar igualmente los 50 € correspondientes a su plaza reservada.
- **Aparte:** donación anónima a los instructores al finalizar cada módulo.

## Recogida del módulo 5 y entrega del diploma

- Aquellos que completen satisfactoriamente los cinco módulos y sus prácticas correspondientes recibirán de la Escuela de Atención Plena un Diploma de Asistencia.
- El sábado 22 de junio a las 10:00 tendrá lugar la sesión de recogida de la práctica del módulo 5 y a las 11:30 la entrega de los diplomas.
- No es obligatorio asistir a esta sesión. A aquellos que no asistan y que hayan realizado satisfactoriamente las prácticas correspondientes, la secretaría les enviará el diploma por correo electrónico.
- Aquellos que asistan deberán abonar al monasterio el costo de las comidas y de la pernocta. (consulta la secretaría para más detalles).

# FORMACION DE MONITOR DE ATENCIÓN PLENA (FMAP)

## Módulo 1: 21-23 Junio Didáctica de los CAP

Llegada: Viernes 21, a las 18h.

Partida: Domingo 23, aprox. 15:30

Estudio tutorizado: del 24 de junio al 7 de julio

## Módulo Practicum: 9-14 Julio Código deontológico, prácticas docentes, Certificación de MAP.

Llegada: Martes 9 julio, a las 18h.

Partida: Domingo 14, julio, aprox. 15:30

### Matriculación y reserva de plaza para la FMAP.

Solo aquellos que hayan completado satisfactoriamente el **Curso de Entrenamiento Personal** pueden optar a la **FMAP**.

Para ello, al finalizar el módulo 5 del **CEP**, los alumnos interesados en realizar la FMAP deben formalizar su reserva de plaza en la secretaría del la EAP.

El costo total de la **FMAP** es de 350 €, + donación anónima para el instructor, a pagar de la siguiente forma:

- 150 € en el momento de formalizar la matrícula y la reserva de plaza, mediante transferencia bancaria a la EAP. Esta cantidad será descontada del costo total.
- 50 € por el Módulo 1, que se abonarán directamente en el monasterio el día de llegada.
- 150 € por el Módulo Practicum, que se abonarán directamente en el monasterio el día de llegada.
- La donación anónima a los instructores se entrega en sobre cerrado al finalizar cada módulo.

### Certificación

- Los alumnos que completen satisfactoriamente la **FMAP** serán reconocidos como Monitores de Atención Plena por la **EAP** y recibirán, al final del módulo Practicum, la Certificación que les autorizará para impartir el Curso de Introducción, el Curso Básico de 5 Semanas así como a facilitar Círculos de Práctica en grupos.
- Para ejercer como Monitores de Atención Plena es necesario, además, 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 los CAP siguiendo el modelo económico de la EAP.

### Intercambio desde la generosidad y la solidaridad

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. En todos los CAP distinguimos:

- El costo mínimo de organización, alojamiento y pensión completa de los participantes, que debe ser abonado obligatoriamente por todos por igual.
- La donación voluntaria para el monitor o instructor, que se realiza en sobre cerrado al finalizar cada módulo, en base a la generosidad y disponibilidad de cada uno.

### Lugar

Durante el año 2019, el Curso de Entrenamiento Personal en MBTB y 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 Gabriel.

“Amar es prestar atención a quien se ama y a lo que se ama”.



## CURSO ENTRENAMIENTO PERSONAL en MBTB

- Matrícula** 100 € para mantenimiento de la secretaría EAP
- Módulo 1** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor, se asista o no al módulo.
- Módulo 2** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor, se asista o no al módulo.
- Módulo 3** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor, se asista o no al módulo.
- Módulo 4** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor, se asista o no al módulo.
- Módulo 5** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor, se asista o no al módulo.

**Coste total CEP:** 600 € + donación libre para el instructor por cada módulo.



## FORMACION DE MONITOR DE ATENCION PLENA

- Matrícula** No hay matrícula.
- Módulo 1** Coste mínimo: 100 €, dos días pensión completa.  
Donación libre para el instructor.
- Módulo Practicum:** Coste mínimo: 250 €, cinco días pensión completa.  
Donación libre para el instructor.
- Coste total FMAP:** 350 € + donación libre para el instructor por cada módulo.



**Coste total CEP + FMAP:** 950 € + donación libre para el instructor por cada módulo.



**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