



Atención Plena

una herramienta de transformación interior

www.eaplena.es

¿QUÉ ES LA ESCUELA DE ATENCIÓN PLENA?

Es una iniciativa laica, aconfesional y transdisciplinar abierta a la sociedad, cuya misión es garantizar la calidad y la autenticidad de la enseñanza y transmisión de la Atención Plena, aliada a la red internacional Open Mind Compassion-Network.

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS BASADO EN LA TRADICIÓN BUDISTA?

Es integral. Incluye todos los elementos transmitidos por la tradición budista, tanto los técnicos como los éticos, aunque sin elementos doctrinales. En la metodología MBTB, la práctica de la Atención Plena necesita la presencia insoslayable de factores coadyuvantes sin los cuales sus efectos quedan mermados y reducidos a un simple bienestar pasajero. Estos factores coadyuvantes son: Visión Correcta, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Medio de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Meditación Correcta.

Es aconfesional. La metodología MBTB es laica, aconfesional y científica. A lo largo de sus formaciones y sesiones de práctica no se emplean símbolos ni rituales religiosos.

Sigue un modelo económico basado en la solidaridad y la generosidad en el intercambio. Las formaciones no tienen precio. Se pide a los participantes una cantidad mínima necesaria para cubrir los costes y se deja a la generosidad y a la solidaridad de los participantes la compensación económica, nunca fija, para los instructores y monitores. El criterio económico no es decisivo para la participación de aquellos que sinceramente lo deseen.

QUIERO FORMARME



Charlas, Cursos de Introducción
y Cursos Básicos de 5 Semanas

Curso de Profundización y/o Formación
de Monitor@ de Atención Plena



CONTACTO

622 112 955 - info@eaplenu.es

escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
www.eaplenu.es