



- **INTRODUCCIÓN:**

El MBID es un programa de entrenamiento de 28 horas, diseñado para cultivar la habilidad de la atención plena, la concentración, la amabilidad y compasión hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff, la experiencia clínica de Christopher Germer y su programa MSC (Mindfulness y Autocompasión), el MBID enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes tener mayor conciencia corporal, responder a momentos difíciles en sus vidas, como lesiones o retos artísticos complejos con amabilidad, atención y comprensión hacia sí mismos.

- **OBJETIVOS DEL CURSO:** Al finalizar el programa se pretende que el participante sea capaz de:

1. Tener mayor conciencia corporal y del movimiento.
2. Prevención y abordaje atento de lesiones.
3. Motivarse a uno mismo dándose ánimo en lugar de criticarse.
4. Reconfortarse de forma sana y constructiva ante el fracaso
5. Manejar las emociones difíciles.
6. Disfrutar y saborear la actividad profesional y la vida.
7. Aprender ejercicios de mindfulness y de autocompasión para la vida cotidiana
8. Saborear la vida y cultivar la felicidad
9. Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la autocompasión.

- **OTROS DATOS DE INTERÉS:**

- a. Las sesiones se desarrollarán a lo largo de 4 sesiones de 7 horas cada una, en formato de fin de semana.
- b. 4 sesiones de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30 h.

FEBRERO: 2,3, 9 y 10. (sábado y Domingo). Dos fines de semana consecutivos

Duración total: 28 horas.

- b. El participante se compromete a asistir a todas las clases correspondientes.

c. Inversión: 340 euros. El pago se realizará de la siguiente manera

- Descuento hasta el 15 de enero del 2018: 290 euros.
- 30% descuento para estudiantes menores de 28 años (será necesaria la presentación del carné de estudiante): 238 euros

Ingreso en ING: **ING ES26 1465 0110 6619 0055 0484** a nombre de ITH, QI

Concepto: MBID+Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a mindfulnessparabailarines@gmail.com

La tarifa incluye: formación presencial en las fechas señaladas, manual del alumno, acceso al campus virtual donde encontrarán todas las prácticas grabadas más material complementario y un certificado de aprovechamiento (si se cumple con una asistencia del 95%).

La formación en este programa no habilita para la docencia de este. Sí será un requisito obligatorio para realizar la formación de profesor de mindfulness para bailarines.

d. Sobre las profesoras:

Carolina Pozuelo Montero es bailarina y coreógrafa.

Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.

Tiene 15 años de experiencia como docente e intérprete de Danza (ámbito nacional e internacional)

Está formada en el Programa de 8 semanas de Mindful Self- Compassion (MSC) por ITH, QI y en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida.

Actualmente desarrolla el programa MBID en el Real Conservatorio Profesional de Danza Marienma con los alumnos/as de 5 y 6 grado.

Cristina Serrano Quiles: Licenciada en Psicología, especialidad Clínica, por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004. Psicóloga Sanitaria, psicoterapeuta. Acompaña a las personas en sus procesos de crisis y crecimiento con orientación sistémica, cognitivo conductual y humanista.

Especialista en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.

Teacher Trained MSC (Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion de Massachussets. (Universidad de San Diego, California.) Socia y coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de AEMind en Madrid. Actualmente desarrolla el programa MBID en el Real Conservatorio Profesional de Danza Marienma con los alumnos/as de 5 y 6 grado.

e. Dirigido a: Artistas (bailarines/as, actores, actrices etc..) que quieran profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión de forma específica para su profesión. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

f. Traer: ropa cómoda, bloc de notas y bolígrafo; si medita con zafú o banquito, es conveniente traerlo.

g. Para inscribirse: Pedir, rellenar y enviar la ficha de inscripción a mindfulnessparabailarines@gmail.com y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

También puedes descargar la ficha de inscripción y esta información en <https://www.qiespacioenequilibrio.es/formacion-talleres-clases-instituto-tecnicas-holisticas-majadahonda/>

i. Lugar de impartición: Madrid capital.

MÁS SOBRE EL PROGRAMA MBID:

Con este programa aprenderemos a generar herramientas y recursos propios para afrontar las adversidades que aparecen en el transcurso de nuestro camino artístico sin olvidarnos de apreciar y valorar toda la riqueza que este a su vez nos ofrece. Trabajar desde el cuidado y amor a uno mismo (autocompasión), centrar nuestra atención en el momento presente, potenciar la conciencia del movimiento frente al sobreesfuerzo, desarrollar una actitud amable carente de juicio, explorar y crear desde la curiosidad constituye la base de nuestra práctica.

Esta perspectiva nos ofrece una alternativa distinta a “La fama cuesta” o “Sangre, sudor y lágrimas” para abrir paso a la conciencia de que no es necesario sufrir para ser artista. Podemos tener éxito en lo que hacemos, ser muy productivos y disfrutar a la vez de ello.

LO QUE PUEDES ESPERAR:

Las actividades del programa incluyen dinámicas de movimiento, meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa. El programa MBID es un taller práctico. El objetivo es que los participantes vivencien directamente la experiencia que el programa ofrece y aprendan de forma práctica recursos y herramientas para aplicarlos en su profesión y en la vida diaria.