

# Explorando el mundo interior: Mindfulness, compasión y emociones.

Por Vicente Simón



Del 9 al 11 de Noviembre del 2018

La práctica de la meditación *mindfulness* nos abre el camino hacia un estado de consciencia distinto, propio del cerebro humano, en el que podemos observar la propia mente y modificarla.

Durante este curso abordaremos tres temas que se complementan entre sí:

- La **práctica de mindfulness**,
- los aspectos afectivos de la práctica meditativa a través del **cultivo de la compasión y la autocompasión** y
- el **abordaje de las emociones aflitivas** proporcionando estrategias que nos permitan aliviar el sufrimiento y encontrar soluciones a los retos que la vida nos plantea

**Lugar :** Casa de Retiro Cristo de El Pardo  
Pista Cristo de El Pardo 11, Madrid

**Horario:** Viernes 9 de 17 a 21h, sábado de 10-14 y de 16 a 20h, domingo de 10 a 14h.

**Aportación:** 250 euros. Incluye cafés en los descansos, comida del sábado. (**ovo-lacto-vegetariana**) y diploma de formación.

**Inscripciones y reserva de plaza:** hasta el 1 de Noviembre 2018 en [info@qiespacioenequilibrio.es](mailto:info@qiespacioenequilibrio.es) o en el teléfono : 648929452 ( Cristina Serrano ) + información en: [www.qiespacioenequilibrio.es](http://www.qiespacioenequilibrio.es)

**Organiza:**



Calle Tizona, 4 3º piso  
28220 Majadahonda (Madrid)  
[www.qiespacioenequilibrio.es](http://www.qiespacioenequilibrio.es)

# Explorando el mundo interior: Mindfulness, compasión y emociones.

Por Vicente Simón



Del 9 al 11 de Noviembre del 2018

**INTRODUCCION:** La práctica de la meditación *mindfulness* nos abre el camino hacia un estado de consciencia distinto, propio del cerebro humano, en el que podemos observar la propia mente y modificarla.

**CONTENIDOS:** Durante este curso abordaremos tres temas que se complementan entre sí.

En **primer lugar**, haremos una introducción a lo que es el *mindfulness*, proporcionando las bases, tanto teóricas como prácticas, que se necesitan para adquirir las habilidades propias de la meditación *mindfulness*.

En **segundo lugar**, exploraremos los aspectos afectivos de la práctica meditativa, lo que se ha llamado “prácticas generativas”, que consisten fundamentalmente en el cultivo de la compasión y de la auto-compasión. La compasión y la autocompasión son valiosas herramientas terapéuticas que nos van a ayudar a la regulación y la transformación de las emociones.

En **tercer lugar**, trataremos el tema de las emociones aflictivas con la finalidad de facilitar la comprensión del mundo de las emociones y de proporcionar estrategias que nos permitan aliviar el sufrimiento que ocasionan y aprovechar su energía para ser creativos y encontrar soluciones a los retos que la vida nos plantea.

**DIRIGIDO A:** Cualquier persona que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness, la compasión, la autocompasión y la relación con las emociones difíciles : profesionales de la salud, educadores/as y otras personas interesadas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

**FECHAS, LUGAR DE IMPARTICION Y HORARIO:** El curso tendrá lugar del 9 a 11 de Noviembre del 2018 en la Casa de Retiro Cristo de El Pardo.

Dirección: Pista Cristo de El Pardo nº 11, Madrid 28048

CÓMO LLEGAR: <http://www.cristodelpardo.com/contacto.php>

El horario será el siguiente:

Viernes 9 de 17 a 21h

Sábado 10 de 10 a 14h y de 16 a 20h

Domingo 11 de 10 a 14h

**INSCRIPCION E INVERSION:** Pedir, rellenar y enviar la ficha de inscripción a [info@qiespacioenequilibrio.es](mailto:info@qiespacioenequilibrio.es) y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

250 euros. Ingreso en : **ING ES26 1465 0110 6619 0055 0484** a nombre de ITH QI  
Concepto: Curso VS. Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a [info@qiespacioenequilibrio.es](mailto:info@qiespacioenequilibrio.es)

La tarifa incluye: formación presencial en las fechas señaladas, certificado de formación, cafés en los descansos y comida del sábado ( ovo-lacto-vegetariana).

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

### SOBRE VICENTE SIMÓN:

El Dr. Vicente Simón es Catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia. Psiquiatra y Doctor en Medicina. Su trayectoria profesional siempre estuvo ligada al binomio investigación básica y aplicación en la práctica psicoterapéutica.

Durante mucho tiempo se dedicó a la investigación en Psicobiología y desde hace unos 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, habiendo publicado varios trabajos sobre el tema y participando en cursos y retiros, tanto nacionales como internacionales.

A lo largo de los últimos años ha escrito diversos libros sobre la conciencia, las emociones y recientemente publicó la revisión “Mindfulness y neurobiología”, que recoge los avances más significativos en este campo de investigación. En la actualidad imparte cursos y dirige grupos de mindfulness, especialmente con profesionales de la salud mental.