

PRACTICUM INSTRUCTOR MINDFULNESS

Un programa online-directo de 100 horas que combina seminarios y Masterclass dirigidos ha desarrollar los conocimientos y habilidades de un Instructor/a de Mindfulness, con la experiencia personal de vivir el programa MBSR durante 8 semanas y un retiro de silencio de 5 días. También existe la posibilidad de hacer el MBSR y el retiro de forma presencial en Barcelona durante las mismas fechas.

Diseñado para profesionales interesados en impartir intervenciones basadas en Mindfulness y primer nivel para instructores de MBSR.

Cuenta con la certificación del la International Mindfulness Teacher Association(IMTA)



Programa acreditado para Formación de Instructores de Mindfulness y MBSR®

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con al menos 800 profesionales graduados.

El programa está dirigido por el **Dr. ANDRÉS MARTÍN**, impartido por él y otros miembros del equipo: Amaia Helguera y Ander Martin. Todos instructores de Mindfulness MBSR certificados por IMTA.

Este programa está orientado a profesionales interesados en recibir competencias y una acreditación que les permita realizar intervenciones basadas en Mindfulness y forma parte del itinerario de instructor MBSR.

Cuenta con los siguientes cinco objetivos:

1. Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness; su contexto teórico y las investigaciones que lo avalan más relevantes y actuales.
2. Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de Mindfulness con sus diálogos, prácticas, dinámicas-presentaciones y aplicaciones a la vida cotidiana.
3. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención psicoeducativa tipo MBSR, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
4. Reflexionar sobre las oportunidades, la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional como instructor/a de Mindfulness.
5. Entender cómo se cultivan las competencias personales clave para convertirse en un instructor/a de Mindfulness.

Programa se compone de tres elementos:

- **Curso MBSR (Mindfulness Based stress Reducción) online-directo.**
 - 9 Sesiones con un instructor certificado MBSR y un grupo formado por otros participantes que no necesariamente están en el itinerario profesional Practicum
- **10 sesiones en directo vía Zoom (online-directo) durante un trimestre:**
 - 8 Masterclass teórico-prácticas con Ander Martin Calleja y Amaia Helguera
 - 2 Seminarios Practicum con Amaia Helguera, Instructora y coach especializada
- **Un retiro de silencio de 5 días** con el Dr. Andrés Martin-Asuero inspirado en el estilo Vipassana, que se ofrecerá de forma DUAL, online y presencial.



Andrés Martin-Asuero



Amaia Helguera



Ander Martin Calleja

Incluye estas formaciones

8 Masterclass Practicum-16h

Todos los Jueves del 30 abril al
18 de junio 2026
Por la tarde de 18:30 a 20:30h.

2 Seminarios Practicum -8h

2 Sábados: 30 de mayo
y 13 de junio 2026.
Por la mañana de 9:00 a 13:30h

MBSR en online-directo - 26h.

Todos los Martes desde el 28 de abril
al 16 de junio, horario a escoger de
mañana 11-13.30 y de tarde 18:30 a
21h, Jornada de práctica intensiva
7/06 de 10 a 17h.

Retiro Silencio +5 días-50h.

Presencial* ó online a escoger, fecha:
Op1: 21 al 26 agosto 2026
Op2: 4 al 9 diciembre 2026

Incluye :

Manual del instructor

Material digital complementario a las
sesiones MBSR: Videos, audios

Certificación: Instructor/a de Mindfulness
y Nivel 1 del itinerario de Instructor de
MBSR, acreditado por la IMTA.
www.imta.org

Precio

La matrícula es 1.650€

*Reserva de plaza gratis para
graduados MBSR con el Instituto
esMindfulness

*Para hacer la modalidad de retiro presencial
hay que pagar el alojamiento a parte.