

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 Martin-Asuero**, 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

Se compone de estos 3 módulos:

1.MBSR en online-directo-26h.

Todos los Martes desde el 29 de septiembre al 17 de noviembre, horario a escoger de mañana 11-13.30 y de tarde 18:30 a 21h, Jornada de práctica intensiva 8/11, de 10 a 17h

2.1.Practicum 8 Masterclass -16h

Todos los Jueves del 8 octubre al 26 de noviembre 2026
Por la tarde de 18:30 a 20:30h.

2.2. Practicum 2 Seminarios -8h

2 Sábados: 24 de octubre y 7 de noviembre 2026.
Por la mañana de 9:00 a 13:30h

3.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 1.750€

*Para hacer la modalidad de retiro presencial, añadir el coste del alojamiento 370€.