

CAPACITACIÓN INSTRUCTOR DE MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Programa formativo de 120 horas que combina 3 días de seminario presencial Capacitación, con la experiencia impartir en grupo el programa MBSR durante 8 semanas por Zoom durante el MBSR Experience.

Diseñado para profesionales interesados en reforzar sus competencias y en completar su acreditación como Instructor de MBSR. Formación requerida para la certificación por International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org)

Programa acreditado para Formación de Instructores de Mindfulness y MBSR®

Dirigido e impartido por **Dr. Andrés Martín-Asuero y Amaia Helguera**. Además de él, durante la formación participarán parte de su equipo formativo del **Instituto esMindfulness**, todos instructores MBSR certificados.

Este seminario completa el ciclo de instrucción MBSR, iniciado con el Nivel1-**Practicum**, permitiendo revisar, refinar y ampliar tanto habilidades de facilitación como los conocimientos sobre el programa.

➤ Tiene los siguientes objetivos:

1. Profundizar en los elementos didácticos y pedagógicos de MBSR.
2. Perfeccionar el guiado de practicas, meditaciones y yoga.
3. Mejorar el estilo como facilitador de diálogos y dinámicas.
4. Conocer a fondo la mecánica interna y particularidades de MBSR.
5. Revisar la Preparación de materiales y organización de cursos.

El Seminario de Capacitación en MBSR incluye:

- 3 días seminario de investigación exhaustiva en los fundamentos de MBSR presencialmente en el Instituto esMindfulness de Barcelona.
- 10 sesiones MBSR experience en ZOOM: practica real como Instructor.
- 9 sesiones MBSR observador participante.
- Retiro Vipassana de 5 o más días online o presencial* (el alojamiento no entra dentro de la matricula y se costea a parte)
- Participación en una comunidad de aprendizaje, dando y recibiendo feed-back sobre las habilidades de docencia, y prácticas guiadas.

Para participar en este seminario es necesario:

1. Haber realizado el Practicum MBSR con un instructor certificado.
2. Haber impartido al menos un programa MBSR o el equivalente a 30hs de formación en Mindfulness.
3. Practicar Mindfulness de forma sostenida y comprometida.

➤ **Acreditación como Instructor de MBSR formado por Inst. esMindfulness.** Acceso a la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España www.mbsr-instructores.org y la IMTA, International Mindfulness Teachers Association www.imta.org

Edición XVIII. Desglose de módulos:

1. MBSR Experience en ZOOM - 24h.

Todos los miércoles por la tarde de 18:30 a 20:30h y un domingo media jornada de 10-18h

Grupo I, Otoño 2026 del 30 de septiembre al 25 noviembre y domingo 15/11 de 10 a 17h

2. MBSR OP - 26h.

MBSR como observador participantes durante los martes desde el 29 septiembre al 17 de noviembre, por la mañana de 11:00 a 13:30h o por la tarde de 18:30 a 21h.
Día de practica intensiva 7/11

3. Seminario presencial 3 días-20h

Del viernes 19 de febrero de 16 a 20 h, sábado 20 de 9:30 a 20:30h (comida incluida) y domingo 21 de 9:30 a 14h (2027)

4. RETIRO-50h

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

Certificación: Instructor/a de MBSR

Precio

La matrícula es 1.850€

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

