DESPERTANDO AL CAMINO

Programa IMCM de mindfulness, conciencia y movimiento en naturaleza

Pregunta por las **próximas fechas**

8 semanas para cultivar presencia, habitar el cuerpo y llevar una mayor conciencia a la vida cotidiana.



IMCM · Instituto de Mindfulness, Conciencia y Movimiento
Castellar del Vallès y Barcelona · info@institutomcm.com

EL PROGRAMA

Un recorrido de ocho semanas

De practicar la atención a vivir con mayor presencia, conciencia e integración.

¿Qué propone?

Despertando al Camino es un programa experiencial del IMCM que integra práctica de mindfulness, conciencia corporal, movimiento, relación y contacto directo con la naturaleza.

El recorrido no busca "hacerlo perfecto", sino desarrollar la capacidad de reconocer la experiencia, abrir espacio y elegir cómo responder.

La progresión acompaña al grupo desde la presencia y el cuerpo hacia la seguridad, los patrones, el apego, la relación, la interconexión y la integración.

La idea central

"El camino no termina aquí. Empieza en la manera en que vivo."

La práctica se traslada progresivamente a la vida cotidiana: cuerpo, decisiones, vínculos, naturaleza y manera de estar en el mundo.





EL RECORRIDO

8 semanas · 8 movimientos

Una progresión pedagógica que avanza de la atención hacia la integración.

01 Presencia

Llegar y reconocer dónde estoy.

02 Cuerpo

Habitar la experiencia desde dentro.

03 Seguridad

Permanecer sin tener que controlarlo todo.

04 Patrones

Reconocer lo automático y recuperar espacio de elección.

05 Apego

Comprender cómo buscamos seguridad y proximidad.

06 Relación

Estar con el otro sin perder el contacto conmigo.

07 Interconexión

De estar en relación a sentir que formamos parte.

08 Integración

De practicar el camino a vivirlo.

Presencia → Cuerpo → Seguridad → Patrones → Apego → Relación → Interconexión → Integración

METODOLOGÍA IMCM

Practicar · Tomar conciencia · Integrar

Cada sesión combina experiencia directa, comprensión y transferencia a la vida cotidiana.

Mindfulness

Estabilizar la atención para abrirnos a la experiencia de la vida.

Cuerpo y movimiento

Conciencia corporal y movimiento como vía de integración de lo observado.

Naturaleza

El bosque no como decorado, sino como contexto de presencia, relación y pertenencia.

Indagación

Espacios de reflexión e indagación para reconocer la experiencia sin convertirla en juicio.

Relación

Aprendizaje interpersonal y grupal desde la presencia, los límites y la escucha.

Vida cotidiana

Prácticas informales y propuestas semanales para trasladar la experiencia fuera de la sesión.





INFORMACIÓN PRÁCTICA

Información para participantes, centros y entidades colaboradoras.

Formato

Duración: 8 semanas

Sesiones: 8 sesiones en grupo de aprox. 1 h 45 min (6 presenciales y 2 en la naturaleza) y 4 tutorías online personalizadas

Modalidad: Mixta: presencial y online

Lugar: Castellar del Vallès y Barcelona

¿A quién va dirigido?

Personas adultas interesadas en cultivar presencia, autoconocimiento y una relación más consciente con su experiencia, sus vínculos y el entorno natural.

No es necesario tener experiencia previa en meditación.

La comunicación pública puede adaptarse a ayuntamientos, centros educativos, entidades sociales, organizaciones y grupos comunitarios.

Información e inscripciones

info@institutomcm.com · institutomcm.com

IMCM · Instituto de Mindfulness, Conciencia y Movimiento

Escanea y visita la web

Imágenes integradas a partir del material visual propio del proyecto «Despertando al Camino».