INSTRUCTOR



Pablo Medrano Bayona

Graduat en Ciències de l'Educació i màster en Mindfulness i Compassió, dissenya i facilita els programes de l'institut. Integra mindfulness, teoria de l'aferrament, consciència corporal, moviment i natura, amb el focus en la regulació emocional, la sensació de seguretat i el benestar.

Formació

Grau en Ciències de l'Educació · Universitat de Granada

Màster en Mindfulness i Compassió · Universitat de Saragossa

Tècnic Superior en Animació d'Activitats Fisicoesportives

Recerca

Protocol de mindfulness basat en els estils d'aferrament, que explora el bosc com a figura d'aferrament i com a context per restaurar l'atenció, afavorir la regulació i augmentar el benestar.

Pràctica

Catorze anys de pràctica contemplativa continuada.

INFORMACIÓ PRÀCTICA

Propera edició

Durada	8 setmanes
Sessions	8 sessions en grup d'aprox. 1 h 45 min (6 presencials i 2 a la natura) i 4 tutories en línia personalitzades
Modalitat	Mixta: presencial i en línia
Lloc	Castellar del Vallès i Barcelona

Per a entitats

Adaptem el programa per a ajuntaments, centres educatius, entitats socials i grups comunitaris.

Metodologia

Practicar · Prendre consciència · Integrar. Cada sessió combina experiència directa, comprensió i transferència a la vida quotidiana.

Mindfulness · Cos i moviment · Natura · Indagació · Relació · Vida quotidiana

Informació i inscripcions

Escriu-nos i reserva la teva plaça.

info@institutomcm.com

institutomcm.com/ca

Escaneja i visita el web

Instituto MCM

Mindfulness, Consciència i Moviment

MINDFULNESS CONSCIÈNCIA MOVIMENT

Despertando al Camino

Programa de mindfulness, consciència i moviment a la natura · Castellar del Vallès i Barcelona

Practicar. Reconèixer. Integrar.

Pregunta per les **properes dates**

EL PROGRAMA

Despertando al Camino

Vuit setmanes que combinen la pràctica a la natura, el grup i un acompanyament personalitzat per conrear la presència, habitar el cos i portar més consciència a la vida quotidiana.

Despertando al Camino és un programa vivencial de l'Instituto MCM que integra pràctica de mindfulness, consciència corporal, moviment, relació i contacte directe amb la natura.

El recorregut no busca "fer-ho perfecte", sinó desenvolupar la capacitat de reconèixer l'experiència, obrir espai i triar com respondre.

La progressió acompanya el grup des de la presència i el cos cap a la seguretat, els patrons, l'aferrament, la relació, la interconnexió i la integració.

A qui s'adreça

Persones adultes interessades a conrear la presència, l'autoconeixement i una relació més conscient amb la seva experiència, els seus vincles i l'entorn natural.

No cal experiència prèvia en meditació.

El camí no acaba aquí. Comença en la manera com visc.

La pràctica es trasllada progressivament a la vida quotidiana: cos, decisions, vincles, natura i manera d'estar al món.

8 SETMANES

Com s'organitza

8 sessions en grup

El nucli del programa: practicar junts, compartir l'experiència i crear vincle.



6 sessions

Presencial

Trobades en un espai acollidor per practicar en grup i compartir el que hem viscut.



2 sessions

En plena natura

Practiquem a l'aire lliure l'atenció, el moviment i el contacte amb l'entorn. El bosc com a lloc de calma i de seguretat.



4 tutories

En línia

Tutories personalitzades per donar-te suport durant el programa.

Un camí que es recorre en companyia

Cada grup es converteix en una xarxa que continua acompanyant quan el curs acaba. A més, organitzem trobades de benestar presencials a Barcelona.

RECORREGUT

Vuit setmanes, vuit moviments

Una progressió pedagògica que avança de l'atenció cap a la integració.

01	**Presència**	Arribar i reconèixer on soc.
02	**Cos**	Habitar l'experiència des de dins.
03	**Seguretat**	Romandre sense haver de controlar-ho tot.
04	**Patrons**	Reconèixer allò automàtic i recuperar espai d'elecció.
05	**Aferrament**	Comprendre com busquem seguretat i proximitat.
06	**Relació**	Estar amb l'altre sense perdre el contacte amb mi.
07	**Interconnexió**	D'estar en relació a sentir que en formem part.
08	**Integració**	De practicar el camí a viure'l.