INSTRUCTOR



Pablo Medrano Bayona

Graduado en Ciencias de la Educación y máster en Mindfulness y Compasión, diseña y facilita los programas del instituto. Integra mindfulness, teoría del apego, conciencia corporal, movimiento y naturaleza, con foco en la regulación emocional, la sensación de seguridad y el bienestar.

Formación

Grado en Ciencias de la Educación · Universidad de Granada

Máster en Mindfulness y Compasión · Universidad de Zaragoza

Técnico Superior en Animación de Actividades Físico-Deportivas

Investigación

Protocolo de mindfulness basado en los estilos de apego, que explora el bosque como figura de apego y como contexto para restaurar la atención, favorecer la regulación y aumentar el bienestar.

Práctica

Catorce años de práctica contemplativa continuada.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Próxima edición

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

Para entidades

Adaptamos el programa para ayuntamientos, centros educativos, entidades sociales y grupos comunitarios.

Metodología

Practicar · Tomar conciencia · Integrar. Cada sesión combina experiencia directa, comprensión y transferencia a la vida cotidiana.

Mindfulness · Cuerpo y movimiento · Naturaleza · Indagación · Relación · Vida cotidiana

Información e inscripciones

Escríbenos y reserva tu plaza.

info@institutomcm.com

institutomcm.com

Escanea y visita la web

Instituto MCM

Mindfulness, Conciencia y Movimiento

MINDFULNESS · CONCIENCIA · MOVIMIENTO

Despertando al Camino

Programa de mindfulness, conciencia y movimiento en la naturaleza · Castellar del Vallès y Barcelona

Practicar. Reconocer. Integrar.

Pregunta por las **próximas fechas**

EL PROGRAMA

Despertando al Camino

Ocho semanas que combinan la práctica en la naturaleza, el grupo y un acompañamiento personalizado para cultivar presencia, habitar el cuerpo y llevar una mayor conciencia a la vida cotidiana.

Despertando al Camino es un programa experiencial del Instituto MCM 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.

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 necesitas experiencia previa en meditación.

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.

8 SEMANAS

Cómo se organiza

8 sesiones en grupo

El núcleo del programa: practicar juntos, compartir la experiencia y crear vínculo.



6 sesiones

Presencial

Encuentros en un espacio cuidado para practicar en grupo y compartir lo vivido.



2 sesiones

En plena naturaleza

Practicamos al aire libre la atención, el movimiento y el contacto con el entorno. El bosque como lugar de calma y de seguridad.



4 tutorías

Online

Tutorías personalizadas para darte apoyo durante el programa.

Un camino que se recorre en compañía

Cada grupo se convierte en una red que sigue acompañando cuando el curso termina. Además, organizamos encuentros de bienestar presenciales en Barcelona.

RECORRIDO

Ocho semanas, ocho 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.