

# Basic Mindfulness Instructor Training

**5a**  
PROMOCIÓN

Avalado por:  
Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

Título propio de instructor/a de Mindfulness otorgado por:  
**ESPACIO QUIETUD**

## Programa ***BMIT 2020***

**ENERO - JULIO 2020**

**SANTIAGO DE COMPOSTELA  
SOBRADO DOS MONXES**



Ilustre Colegio Oficial  
de Médicos de Pontevedra



[www.quietud.org](http://www.quietud.org)

# **PROGRAMA INSTRUCTOR BMIT 2020**

## **Orientación y fundamentos**

**Es a partir de la experiencia personal que uno puede conocer el mindfulness. Es un proceso continuo, un encuentro íntimo con uno mismo, que se puede convertir en un camino de vida. Está siempre disponible en nosotros mismos.**

**El BMIT es una formación fundamentalmente práctica y vivencial acompañada de una sólida base teórica y científica; es un entrenamiento para entrar en contacto con la Atención Plena y ser Instructor de Mindfulness.**

**El programa BMIT ha sido desarrollado en colaboración entre el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza (pionero de una Universidad Española) y Quietud Mindfulness Center que acreditará a los participantes que completen el programa, con el Certificado de Instructor en Mindfulness.**

**El objetivo de esta colaboración no es otro que ofrecer una formación de referencia y calidad. Por esto, usaremos algunos de los requisitos que el Máster usa para obtener la titulación, los cuales se mencionan en este programa.**

### **Objetivos del programa de instructores BMIT:**

- Conocer mindfulness desde su origen y tradición hasta su base científica y ámbitos de aplicación práctica en la sociedad actual.**
- Practicar las técnicas, que permiten conectar con las herramientas y los recursos internos necesarios.**
- Crear una práctica propia, para poder aplicarla con naturalidad y eficacia.**
- Capacitar para enseñar mindfulness, en diversos ámbitos tales como la salud, la educación, el deporte o la empresa.**

## Seminario 1: 25 y 26 Enero (Santiago)

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS



**Javier García Campayo**  
Psiquiatra del Hos. Uni. Miguel Servet  
Catedrático de psiquiatría  
Director Máster Mindfulness Univ. Zaragoza

MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA



**Manu Mariño**  
Director de Quietud  
Mentor BMIT

## Seminario 2: 15 y 16 Febrero (Santiago)

MINDFULNESS EN EL AULA:

Otra escuela es posible



**María Domínguez**  
Directora "Otra escuela es posible"

CRECIENDO JUNTOS



**Natalia Veira**  
Instructora de Mindfulness  
Mentora BMIT

## Seminario 3: 6 al 8 Marzo (Retiro Sobrado)

EL ARTE DE VIVIR CONSCIENTEMENTE: Hacía una ética global



**Michael Schwammberger**  
Monge Chan Phap Son

## Seminario 4: 18 y 19 Abril (Santiago)

EQUILIBRIO EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS



**José Luís Molinuevo**  
Médico neurólogo  
Dir. Científico de la Fundación  
Pascual Maragall

SENTIDO, PROPÓSITO Y  
VALORES EN LA PRÁCTICA DE  
MINDFULNESS



**Carles Ruiz-Feltrer**  
Instructor de Mindfulness  
Mentor BMIT

## Seminario 5: 22, 23 y 24 Mayo (Retiro Sobrado)

PRÁCTICAS DE MINDFULNESS para el cultivo de la atención, el bienestar y el autocuidado



**Fernando Torrijos**  
Director de Programas Mindfulness en Psiquiatría e Instructor de la Escuela de  
Medicina de la Universidad de Massachusetts en Boston.  
Co-creador con John kabat Zinn de los programas básicos de reducción de estrés

## Seminario 6: 13 y 14 Junio (Santiago)

LA ESCUCHA CONSCIENTE



**Manu Mariño**  
Director de Quietud  
Mentor BMIT

MINDFULNESS CORPOREIZADO



**Vicente Sureiras**  
Instructor de  
Mindfulness BMIT

## Seminario 7: 26, 27 y 28 Junio (Retiro Sobrado)

COMPASIÓN EN EL CUERPO, LA MENTE Y LAS RELACIONES



**Gonzalo Brito**  
Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y  
Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos

## Seminario 8: 11y 12 Julio (Santiago)

MINDFULNESS EN MOVIMIENTO



**Mita Adriana Beutel**  
Musicoterapeuta y  
terapeuta corporal

CIERRE BMIT 2020



**Equipo BMIT**

NOTA: QUIETUD se reserva el derecho de realizar cambios en el programa relacionados con los ponentes, fechas y lugares originados por fuerza mayor o circunstancias ajenas a QUIETUD. Dichos cambios serán comunicados con la antelación que nos sea posible una vez sean conocidos por QUIETUD.

## Organizadores del programa:

- Quietud Mindfulness Center
- Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza
- Con la colaboración de la Fundación Colegio Médico de Pontevedra y el Ilstre.Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra



Ilustre Colegio Oficial  
de Médicos de Pontevedra



## El pago de la matrícula incluye:

- Alojamiento y manutención de los 3 retiros en Sobrado dos Monxes.
- El libro "Mindfulness. Nuevo Manual Práctico" de Javier García Campayo.
- Otros recursos y bibliografía online que se irá facilitando a lo largo del curso.
- Una libreta de notas.
- Coffe-breaks en las sesiones
- Mentoring personalizado.



Ilustre Colegio Oficial  
de Médicos de Pontevedra

