

**Curso La práctica de hacerse consciente
de la propia experiencia
FICHA DE INSCRIPCIÓN**

Para reservar plaza en este curso, rellena la ficha que se muestra debajo y envíala por e-mail a formacion@ahoramindfulness.es. Como las plazas son limitadas se reservarán por riguroso orden de inscripción, **tomando como referencia la fecha de pago de la matrícula y no la fecha de envío de esta solicitud.**

Bilbao, 16, 17 y 18 de junio de 2023

FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

Fecha de nacimiento:

D.N.I.

TELÉFONO 1:

TELÉFONO 2:

DIRECCIÓN E-MAIL:

PROFESIÓN/TITULACIÓN:

DIRECCIÓN COMPLETA:

Ciudad de residencia y código postal

Subraya lo que corresponda

Inscripción antes del 5 de mayo: 210 euros.

Inscripción después del 6 de mayo: 250 euros.

Deseo alojarme en régimen de pensión completa: 100 euros.

Deseo ofrecer un donativo para becar a otra persona que no disponga de recursos:

Fecha de Inscripción:

Deseo recibir información de próximas actividades:	SI	No
---	----	----

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de datos personales y la libre circulación de los mismos, le comunicamos que los datos que usted nos facilite quedarán incorporados y serán tratados en los ficheros titularidad de Oscar Martínez Zulueta con el fin de poderle prestar nuestros servicios, así como para mantenerle informado sobre cuestiones relativas a la actividad de la empresa. Oscar Martínez Zulueta se compromete a tratar de forma confidencial los datos de carácter personal facilitados y a no comunicar o ceder dicha información a terceros. De acuerdo con dicha Ley, tiene derecho a ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación, limitación, oposición y portabilidad de manera gratuita mediante correo electrónico a info@ahoramindfulness.es o bien en la dirección Ríoja 11, 4 ofic.3 01005 Vitoria-Gasteiz.

Forma de pago y Procedimiento de Inscripción:

1. Una vez se revise esta ficha, junto con la encuesta que va debajo, y la existencia de plazas libres, te será comunicada tu admisión por correo electrónico.
2. Cuando recibas dicha comunicación, podrás formalizar tu plaza y hacerla efectiva, ingresando el importe de la matrícula, en la cuenta bancaria ES69 2095 3150 2010 9377 8065 En concepto: **Tu nombre y apellido**.
3. Rogamos nos adjuntes por correo electrónico a formacion@ahoramindfulness.es copia del justificante del ingreso escaneado y en el que conste tu nombre.
4. **POLÍTICA DE CANCELACIONES:**
 - Si se produce la suspensión del retiro por nuestra causa, se devolverá íntegro el importe abonado, salvo por los gastos que se hubieran generado. La celebración del retiro está sujeta a que se de un número mínimo de participantes.
 - Se devolverá el 50% del importe abonado cuando la cancelación por parte del alumno/a tenga lugar entre un mes y 15 días antes del inicio de la formación.
 - Si la cancelación se solicita menos de 15 antes del inicio de la actividad o durante la misma, no se realizará devolución del pago del curso, salvo causas de fuerza mayor como enfermedad grave o accidente, debidamente justificadas.
 - Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal)

Muchas gracias por tu comprensión 😊

Para conocerte y servirte mejor, te pedimos por favor que respondas brevemente a las preguntas que te formulamos.

AVISO IMPORTANTE: Recuerda que no es en absoluto indispensable tener experiencia previa con el mindfulness. Este programa da la bienvenida a todos aquellos que quieran participar y no se necesita tener conocimientos previos. A continuación te vamos a hacer unas preguntas para considerar tu participación en el curso de forma que podamos despejar dudas sobre si se ajusta a lo que estás buscando, que lo puedas aprovechar lo mejor posible y podamos acompañarte bien durante las sesiones. Esta información será tratada de forma confidencial y solo será leída por los instructores del curso. Si te sientes incómodo/a contestando alguna de las preguntas, por favor déjalo anotado junto al enunciado. Siempre está la opción de tener una entrevista privada antes del comienzo del curso.

1.- ¿Por qué estás interesado en participar en este retiro? ¿Qué esperas obtener?

2.- ¿Realizas una práctica regular de meditación, mindfulness, u otra práctica espiritual? Si es así, ¿qué tipo de meditación y cuántos años llevas practicando?

3.- ¿Cuál ha sido tu trayectoria y formación en Mindfulness? (brevemente: *cursos a los que has asistido, libros que te han gustado...*)

4.- ¿Cómo describirías tu salud física en este momento?

5.- ¿Estás en la actualidad o has estado en algún momento de tu vida en tratamiento por algún problema o condición física, emocional o mental que sería conveniente que conociéramos y tuviéramos en cuenta?

6.- ¿Estás tomando alguna medicación en este momento, que debamos tener en cuenta, debido a sus efectos?

7.- ¿Hay algo más que sería útil que supiésemos los instructores antes de empezar?

8.- ¿Algún otro comentario?

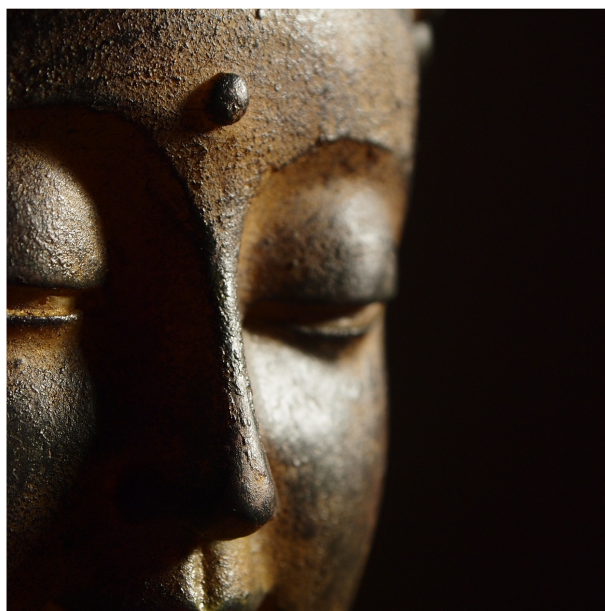
NOMBRE:

FIRMA:

MUCHAS GRACIAS POR EL TIEMPO EMPLEADO EN RELLENAR ESTA FICHA
ESPERAMOS DARTE PRONTO NUESTRA MÁS CÁLIDA BIENVENIDA AL CURSO

CURSO

La práctica de hacerse conscientes de la propia experiencia



Impartido por

Vicente Simon

Médico,
psiquiatra,
catedrático de
Psicobiología de
la Universidad de
Valencia. Es
pionero en el
campo del
Mindfulness y la
autocompasión.

Curso presencial en Bilbao

16, 17 y 18 de junio de 2023.

La consciencia humana no solo nos permite ser conscientes de lo que sucede (tanto en el mundo externo como en el interno), sino que también nos posibilita el ser conscientes de que somos conscientes. Es decir, que poseemos la capacidad de ser conscientes de nuestro mundo interior, de nuestro funcionamiento mental. Es lo que recibe el nombre de auto-consciencia.

Ahora bien, aunque esta capacidad es una característica universal de la especie humana, no nacemos con ella de manera plenamente desarrollada. La mayoría de los seres humanos, de hecho, no la despliegan de manera significativa a lo largo de toda su vida. De igual forma que para aprender a ir en bicicleta hemos de practicar, para que la autoconsciencia florezca de manera relevante, hemos de ejercitarla con frecuencia y con constancia.

Y aquí es donde entra en escena la práctica meditativa. En la meditación, nos entrenamos a hacernos conscientes de que somos conscientes. De esa forma, ejercemos la capacidad de la autoconsciencia, de manera que ésta va desplegándose y madurando progresivamente. Tras un periodo suficiente largo de práctica meditativa, experimentamos importantes cambios en nuestra manera de ser y en nuestra forma



de concebir y de ver la realidad. Esos cambios pueden ser de una gran magnitud, permitiéndonos afrontar la propia vida de una manera radicalmente diferente a como lo hacemos habitualmente.

En este curso, por un lado, expondremos los conceptos básicos que nos permiten comprender intelectualmente en qué consiste este proceso de autoconocimiento y, por otro, dedicaremos suficiente tiempo a la práctica, de manera que, no solo vayamos adquiriendo el hábito de la meditación, sino que también adquiramos la habilidad de profundizar en el proceso. Nos daremos cuenta de que, poco a poco, nos será más fácil y agradable la propia práctica de la meditación. Así, nos iremos introduciendo en el núcleo del proceso meditativo, proceso que ha de contribuir a cambiarnos la vida.

Vicente Simón es autor de los siguientes libros:

“Vivir con plena atención: de la aceptación a la presencia” Edit. Desclee de Brouwer (2011)

“El Corazón de Mindfulness: la consciencia amable” Sello Editorial (2015)

“Aprender a practicar Mindfulness” Sello Editorial (2011)

“Iniciación al Mindfulness” Sello Editorial (2012)

“Para cuando sufras: versos, mindfulness y sabiduría” Edit. Sirena de los Vientos (2016)

Inversión económica:

Realizando la inscripción antes del 5 de mayo 210 €. A partir del 6 de mayo 250€

Si deseas alojarte en la casa, el precio del alojamiento en pensión completa de viernes a domingo, son 100 euros.

El curso incluye:

Formación, coffee breaks y diploma acreditativo

Para las prácticas de las meditaciones se recomienda traer esterilla, zafu o cojín de meditación. También se pueden realizar sentados en las sillas.

Información e inscripciones: formacion@ahoramindfulness.es. Tel. 620265962.

Lugar: Casa de Espiritualidad Nuestra Señora de Begoña, c/ Virgen de Begoña, 36, Bilbao.

Horario: Comienzo el viernes a las 18h, hasta el domingo a las 14h..

Si tienes cualquier duda o consulta, puedes llamarnos al 620265962 o escribir a formacion@ahoramindfulness.es

