



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS
| VIGILADA MINEDUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



CURSO INTERNACIONAL DE EXPERTO EN MINDFULNESS, CONSCIENCIA Y COMPASIÓN



*“Inhalo, he llegado; exhalo, estoy en
casa” Thich Nhat Hanh*



ÍNDICE DE CONTENIDOS Y PROFESORADO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS.

“La Atención Plena (Mindfulness) guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto”

Jon Kabat-Zinn

Bases, origen y beneficios
Atención Plena y
meditación Evidencia
científica

Profesor
David Henestrosa Roca

MÓDULO 2. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL MINDFULNESS

“Las heridas son el lugar por donde entra la luz en ti.”

Rumi

Escuchar el cuerpo. Prácticas de consciencia corporal.
Autocuidado y gestión del tiempo
Regulación emocional

Profesora
Pilar Jiménez García



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

| VIGILADA MINEUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



MÓDULO 3. MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

"La salida es hacia dentro".

THAY

Gestión del estrés.

Comunicación consciente y escucha empática

El arte del perdón y resolución de conflictos

Profesora

Rosa Torras Barris

MÓDULO 4 – MINDFULNESS Y COMPASSIÓN

"Un momento de compasión puede cambiarte le día, una sucesión de estos momentos, puede cambiar el curso de tu vida"

Bob Stahl

Mindfulness en los colectivos más vulnerables

Mindfulness para la recuperación en las adicciones

Aceptación del sufrimiento y resiliencia

Profesora

Gloria Foncillas Gabriel

MÓDULO 5. MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

"Si quieres hacer cambios en tus hábitos de conducta, observa y estate atenta a tus emociones, porque ellas son la semilla del cambio"

Anónimo

Mindfulness en los contextos educativos

Mindfulness en infancia, jóvenes y adolescentes

Implementación del Mindfulness en la educación

Profesora

Montse Segarra Suana

SEMANA DE REFLEXIÓN

¿Qué me llevo del curso? Plan personal: Mindfulness día a día
"Donde quiera que vayas, ahí estás".

JKZ



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

| VIGILADA MINEUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



MÓDULO 1 - David Henestrosa Roca

Maestro por la Universidad de Barcelona.

Master en Ciencias del Mindfulness por la Universidad de Aberdeen.

Postgrado en Liderazgo y Dirección de Centros Educativos por la UOC.

Miembro de la Mindfulness Association en el Reino Unido.

Instructor del programa Mindfulness Based Living Course (MBLC) y Mindfulness

Based Living Course for Young Adults (MBLC-YA) de la Mindfulness Association.

Certificado del programa Calm Schools en los EUA.

Certificado del programa Little Flower Yoga en los EUA.

Docente del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la Universidad de Vic.

MÓDULO 2 - Pilar Jiménez García

Licenciada en Psicología por la Universidad de Sevilla.

Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness y la gestión del

estrés. Certificado en el Programa de Mindfulness y las adicciones MBAR.

Certificado de Monitorea de Atención Plena en del Monasterio Budista Luz

Serena, dirigida por el Maestro Dokushô Villalba.

Seminario de Profundización en Intervenciones basadas en Mindfulness.

Profesora de Yoga Sivananda. Especialización en Yoga Adaptado, en Yoga Sensible

al Trauma y Yoga para Embarazadas por el Centro Satchitananda de Buenos Aires.

Colaboradora del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el

Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.

Curso de Consciencia y Liderazgo Social y Curso internacional superior de

Acompañamiento y Duelo en Fundación Icloby.

MÓDULO 3 - Rosa Torras Barris

Ingeniería Química por la UPC, especialidad en bioquímica.

Diplomada en Naturopatía, Homeopatía, Dietética y Nutrición en Hailpraktiker

Institut. Certificados en Terapia cognitiva Homeopática, Inteligencia Emocional,

Equinoterapia (coaching asistido por caballos), Coach personal.

Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness para la Gestión del estrés.

Certificado en el Programa de Mindfulness y las adicciones MBAR

Certificado en Nivel avanzado del Programa MBPM Mindfulness para la salud y la

compasión de Respira vida Breathworks.

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional (IEPP). Certificado

oficial de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) de la UAB

Certificado en el Programa El poder de la presencia de Eckhart Tolle.

Autora y profesora del programa de Mindfulness y Meditación para personas

internas en los Centros Penitenciarios de Cataluña.

Dirección, coordinadora y docente del Postgrado de Implementación del

Mindfulness en Entornos Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà

acreditado por Uvic Curso internacional superior de Acompañamiento y duelo en

Fundación Icloby.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

| VIGILADA MINEUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



MÓDULO 4 - Gloria Foncillas Gabriel

Profesora del programa Mindfulness y Meditación para personas internas en los centros penitenciarios de Cataluña, dirigido a adultos y jóvenes.

Profesora de cursos y talleres de gestión emocional para la resolución de conflictos, en centros educativos.

Formación en Mindfulness (MBSR), Mindfulness avanzado en Fundación Martí l'Humà. Certificado en el curso tu eres la luz de Eckhart Tolle.

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional por el Instituto Europeo de Psicología Positiva

Formación Internacional de Mindfulness MBPN reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico, en Respira Vida Breathworks.

Certificado del Postgrado de implementación del Mindfulness en el entorno educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic. Curso internacional de Conciencia y liderazgo en Fundación Icloby.

MÓDULO 5 - Montserrat Segarra Suana

Maestra por la Universidad Autónoma de Barcelona y logopeda por la escuela de patología del Lenguaje del Hospital de St.Pau. Logopeda itinerante en los servicios educativos del Departament d'Educació de Catalunya. Máster en Educación y TIC por la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Certificado en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional por el Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Certificado en programas específicos de Mindfulness y bienestar para niños: Programa Triple P-Positive Parenting Program de la Universidad de Queensland en Australia, Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) de la Universidad de Barcelona y Programa Still Quiet Place de la Dra. Amy Saltzman, fundadora y directora de la asociación Mindfulness in Education.

Coordinadora y docente del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.



David



Gloria



Rosa



Montse



Pilar