

Retiro de Silencio de 5 Días en plena Naturaleza **Autocompasión Tierna y Fiera**

Marta Alonso

es Teacher Trainer del MSC y STMA, Certified MSC Teacher, y Mentora de profesores de ambos programas, Miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica en GlobalC

Luis Gregoris

es Teacher Trainer del MSC, STMA y CAIS, Certified MSC Teacher, instructor de mindfulness y compasión y Psicólogo colegiado, director del proyecto MeeT y facilitador de Mindfulness y Compasión en GlobalC

**En el Valle del Jerte, Casa de Espiritualidad “San José” en
Cabezuela del Valle (Cáceres)
del 1 al 5 de mayo de 2024**

Cumple con el requisito para la admisión a la Formación de Profesorado de MSC, MFY-STMA, MBCT

*Este retiro está destinado a profundizar en las prácticas aprendidas en el MSC y otras prácticas de compasión, pero respetando el Silencio e intensificando notablemente los periodos de práctica formal e informal. La experiencia que vamos a compartir juntos **permitirá consolidar la práctica de la autocompasión y la compasión de una forma intensa y profunda haciendo un verdadero proceso de transformación personal***

INTRODUCCIÓN

Esta propuesta está diseñada especialmente para aquellos que han realizado un curso del programa MSC, bien en formato intensivo de 24 horas de formación, bien en formato de 8 semanas y como punto de encuentro de la primera promoción de profesores de MSC en España. Esta actividad cumple el requisito de hacer un retiro con un profesor acreditado de al menos cinco días de duración al menos dos meses antes de la formación de profesores MSC-TT (MSC Teacher Training) y es válido también para la formación en STMA/MFY (MSC para Adolescentes) MBSR y MBCT que exigen un retiro de 5 días en silencio.

EN QUÉ CONSISTE EL RETIRO

A través de un programa de prácticas construido cuidadosamente:

- Tendrás la oportunidad de realizar en profundidad meditaciones de bondad amorosa, autocompasión, compasión, ecuanimidad y mindfulness, especialmente las prácticas más importantes del programa MSC.
- Trabajarás suavemente contigo mismo y con las prácticas incorporando meditaciones y enseñanza en silencio durante todo el día. También habrá prácticas en movimiento y prácticas informales al aire libre.
- Podrás explorar y aprender de forma muy especial sobre tu propia experiencia vivencial de las prácticas.

El retiro será en silencio con pequeños periodos en los que es posible hacer alguna consulta si es necesario. El último día dedicaremos un espacio amplio a poner en común las experiencias vividas durante los cinco días. Esperamos que la humanidad compartida vaya surgiendo al meditar juntos en grupo de forma intensiva.

El énfasis del retiro se pondrá en cuidar de uno mismo y en nutrir el corazón a través de las prácticas y del espacio que dispondremos para podernos relajar, dar paseos meditativos, utilizar nuestros sentidos para disfrutar del entorno, respirar aire puro y llenarnos de paz y bondad.

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Haber hecho un programa MSC intensivo o de 8 semanas con profesores acreditados o ser profesor MSC o estar en proceso de convertirse en profesor en el itinerario oficial.
- Se pueden admitir a practicantes de mindfulness que no hayan realizado el curso MSC, pero que hayan realizado un programa similar de 8 semanas, siempre que demuestren su experiencia meditativa previa.
- Para adaptarte bien al retiro es importante que hayas hecho por lo menos un retiro de entre uno y tres días de meditación intensiva, y se requiere que tengas una práctica regular y frecuente de mindfulness, bondad amorosa y autocompasión.
- **Si incumples alguno de estos requisitos podemos hablar de ello de forma particular cuando hagas la inscripción.**
- La realización del retiro no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo sin embargo, hacer un retiro de silencio de 5 o más días, **un paso obligado e imprescindible para acceder a MSC-TT del Center for MSC.**

- Para recibir el certificado del retiro, hay que **asistir a todo el retiro completo y cumplir durante el mismo con las normas básicas de guardar silencio** en todo momento y el resto de normas habituales en este tipo de actividad (no uso de dispositivos tecnológicos, no leer, no salir del recinto, etc). Se valorará por los profesores la actitud del alumno a lo largo del retiro como un requisito para la obtención del certificado.

OTROS DATOS DE INTERÉS

- **Para inscribirse:**
 - Rellena la **ficha de inscripción de la web**, y envíala a: info@globalc.es
 - Una vez revisada la documentación, confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso. Solo entonces tendrás la plaza confirmada y reservada.
 - A las personas admitidas se les enviará el horario/programa detallado del retiro e información específica sobre cómo llegar, qué llevar, etc a primeros de Abril.
- **Lugar del Retiro:**

Casa de Espiritualidad “San José” en Cabezuela del Valle (Cáceres)

Cómo llegar desde Madrid:

- **En tren:** Estación de Atocha hasta Plasencia. Desde allí en autobús hasta Cabezuela del Valle.
- **En autobús:** Empresa Cevesa (Estación Sur, C/ Méndez Álvaro), hasta Cabezuela del Valle.
- **En coche:**
 - Autovía A6, Autovía AP51 y N110 hasta Cabezuela del Valle.
 - Autovía de Extremadura a Plasencia y N 110 hasta Cabezuela del Valle.
- **Organiza:**
 - **GlobalC** está dedicada a proporcionar recursos y servicios de formación y entrenamiento de Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) y Compasión. Tiene su sede en C/ La Safor 12, 1º-2ª. Valencia-46015. www.globalc.es

SOBRE el PROFESORADO

Marta Alonso ha sido formada en Reino Unido y USA, por C. K. Germer , K. Neff y Steven Hickman, habiendo completado el itinerario de formación de profesores MSC en Massachussets en su primera edición, y siendo la primera profesora certificada y formadora de profesores (teacher trainer) en habla hispana, habiendo impartido más de 56 ediciones del programa MSC el cual introdujo junto al Dr. Vicente Simón en 2012. Ha dirigido numerosos retiros de silencio en práctica de mindfulness, compasión y los 4 Inconmensurables en los últimos 9 años desde www.globalc.es. En la actualidad es miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC e imparte el programa en Estados Unidos y Sudamérica. Practica meditación desde hace más de 25 años.

Luis Gregoris de la Fuente es el segundo profesor certificado en MSC en nuestro país. Es psicólogo colegiado, se formó en EEUU en el Programa MSC (Mindful Self-Compassion) de la mano de Christopher Germer. Es profesor Certificado y Teacher Trainer del MSC. Desde 2012, colabora con M. Alonso en: www.mindfulnessyautocompasion.com Es co-organizador en España del Itinerario de Formación de Profesor@s en el programa MSC, una acreditación avalada por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Facilita formación y grupos de práctica continuada en Mindfulness y Compasión en Valencia. Actualmente dirige el proyecto: www.sertumejoramigo.com y www.meetmindfulness.com

Más información sobre GlobalC, MSC y STMA/MFY en:

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com/itinerario-profesores/>
Itinerario de profesores MSC para adultos

<https://www.mindfulnessyautocompasion.com/cursos-y-eventos>
Cursos y eventos formativos de MSC, CAIS y STMA

<https://www.sertumejoramigo.com/>
Web oficial del programa STMA

<https://www.globalc.es/cursos-de-mindfulness-y-compasion-2023-24>
Grupos de Práctica Continuada 2023-24 de Mindfulness y Compasión