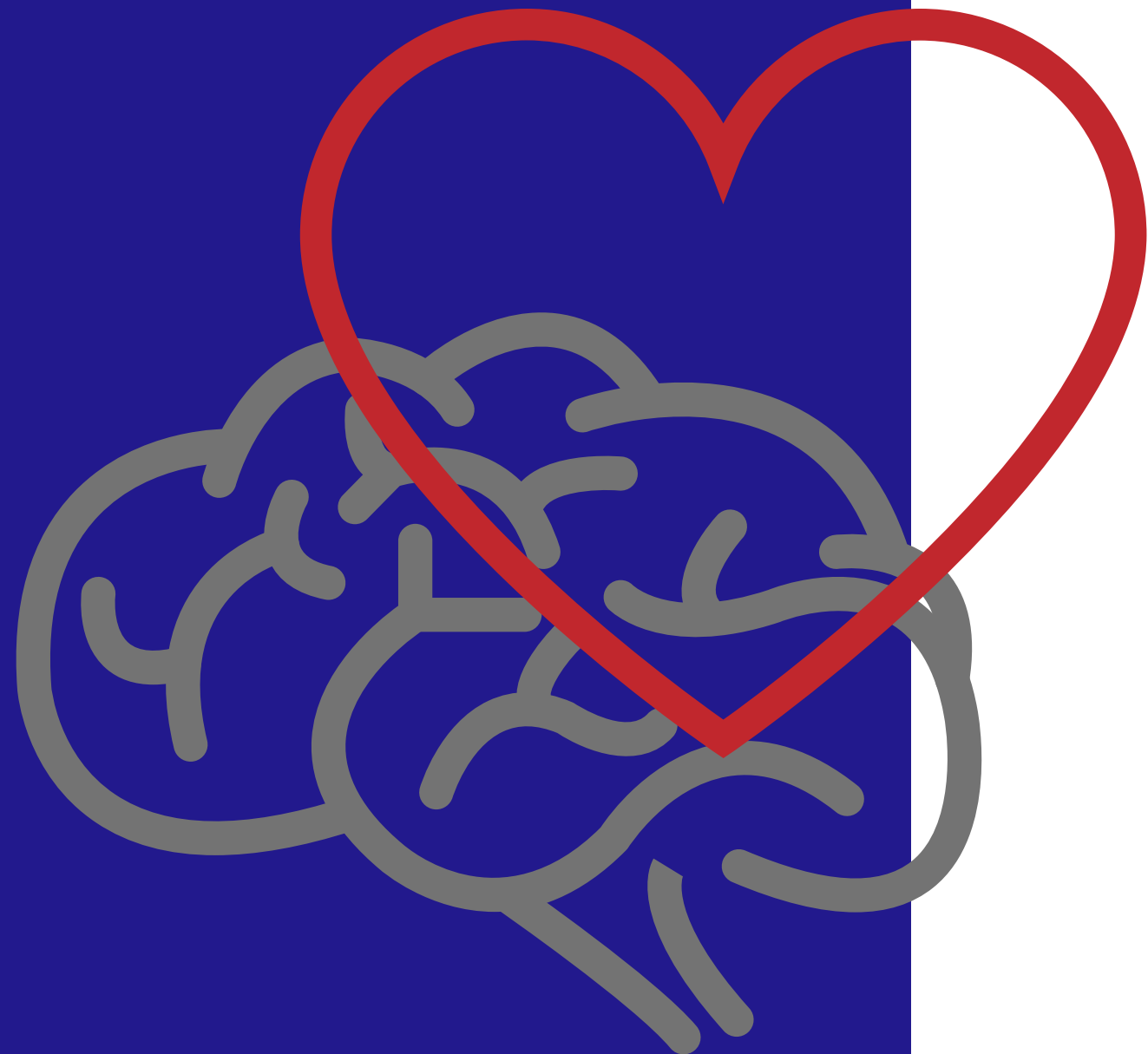


Curso Monitores/as de Mindfulness

Aprende a ejercitar la mente para tranquilizar el corazón



Centro DIBI

Conoce tu centro de formación



La formación que has elegido

*Un aporte para el bienestar;
Físico, mental y emocional de
las personas.*

*Un curso práctico y sencillo,
adaptado a tus tiempos.*

*Conceptos, teoría y filosofía,
fundamentos, técnicas
formales e informales, entre
otras.*

*Con base en investigaciones
realizadas por las mejores
universidades del mundo*

*Material en línea, podrás
realizar las técnicas en el
lugar donde te encuentres.*

Gestión de tus emociones.

*Todo lo que conocerás no es
invasivo, su base es el
respeto por cada persona.*



PROPÓSITOS DE LA FORMACIÓN



Formar monitores/as capaces de impartir prácticas de mindfulness, de manera individual y grupal.



Promover el desarrollo integral en la persona, en base a una actitud Mindfulness.



Aumentar la atención plena como mecanismo para una buena salud mental y prevención del estrés.



Contenidos teóricos - prácticos de la formación.

Día 1: Nivelación y generalidades de la formación.

- Uso de la plataforma, registro y lecturas de material recomendado, conocimiento de conceptos bases del Mindfulness. Conoce tus habilidades.

Día 2: Práctica.

Día 3: Introducción, comenzando el sendero.

- Historia, filosofía, conceptos, definiciones, fundamentos, entre otros.

Día 4: Práctica.

Día 5: Estrés y prácticas de mindfulness.

- Origen del estrés, conceptos, desencadenantes, efectos físicos, cognitivos y conductuales. Agotamiento laboral y síndrome de burnout.

Día 6: Práctica.

Día 7: MBSR, sus elementos y actitud hacia la práctica.

- Pilares del programa y algunos conceptos guías para su práctica.

Día 8: Práctica.

Día 9: ¿Qué tan efectiva es la práctica del Mindfulness?

- El paso de la tradición a la comprobación científica.

Día 10: Práctica.

SOLO MODALIDAD INTENSIVA DETALLES DE CADA DÍA TEÓRICO PRÁCTICO.

- Tiempos estimados en cada día: **1 hora.**
- Horario programa para cada día:
De **21:00 horas hasta 22:00 hrs.**

SOLO MODALIDAD INTENSIVA DETALLES DE CADA DÍA DE PRÁCTICA

- Tiempos estimados en cada día: **1 hora.**
- Horario programa para cada día:
De **21:00 horas hasta 22:00 hrs.**

Contenidos teóricos - prácticos de la formación.

Día 11: Efectos psicológicos y biológicos.

- Profundizaremos en los fundamentos de la práctica, cambios comprobados por investigador@s, profesionales y monjes budistas.

Día 12: Práctica.

Día 13: Práctica formal.

- Ampliarás tu mirada respecto a este concepto y las distintas formas de llevarla a la práctica.

Día 14: Práctica.

Día 15: Práctica informal y un acercamiento para trabajar con niños y niñas.

- Una de las dificultades que todo/a practicante puede tener al iniciarse en esta técnica, es llevar lo aprendido a los niños y niñas.

Día 16: Práctica.

Día 17: Budismo, Yoga y meditación ¿Dónde se cruzan?.

- La práctica de la atención ha sido utilizada por milenios, en occidente hace poco más de medio siglo comienza a ser difundida y aceptada por todos/as.

Día 18: Práctica.

Día 19: Satipatthana & Anapanasati.

- Interiorizarás lo más beneficioso que tienes y te acompaña desde que naces hasta que dejas esta experiencia terrenal, convirtiéndola en un hábito diario.

Día 20: Práctica.

Día 21: Examen final: Integración de la práctica y ensayo.

SOLO MODALIDAD INTENSIVA DETALLES DE CADA DÍA TEÓRICO PRÁCTICO.

- Tiempos estimados en cada día: **1 hora.**
- Horario programa para cada día:
De **21:00 horas hasta 22:00 hrs.**

SOLO MODALIDAD INTENSIVA DETALLES DE CADA DÍA DE PRÁCTICA


- Tiempos estimados en cada día: **1 hora.**
- Horario programa para cada día:
De **21:00 horas hasta 22:00 hrs.**

UNA FORMACIÓN DE CALIDAD



100 HORAS CERTIFICADAS

Distribuidas en los 21 días, incluye; Práctica, teoría, registros, reuniones individuales extraprogramaticas si las necesitas y asesoría durante los próximos 3 meses luego de recibir tu certificación.



METODOLOGÍA SIMPLE

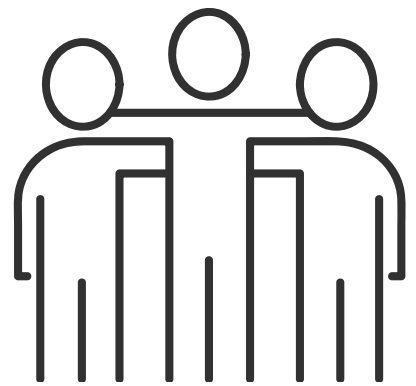
Basada en la acción - reflexión - acción. Donde comprenderás lo que significa el Mindfulness, sintiendo sus beneficios, logrando integrarlo en tu día a día.



ADAPTADA A TUS TIEMPO

Sabemos que en la actualidad el tiempo es escaso, por lo cual hemos acotado el programa y te ofrecemos asesoría durante 3 meses, luego de haber terminado tu proceso con éxito.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?



Personas que estén interesadas/os en su bienestar y el de otr@s.

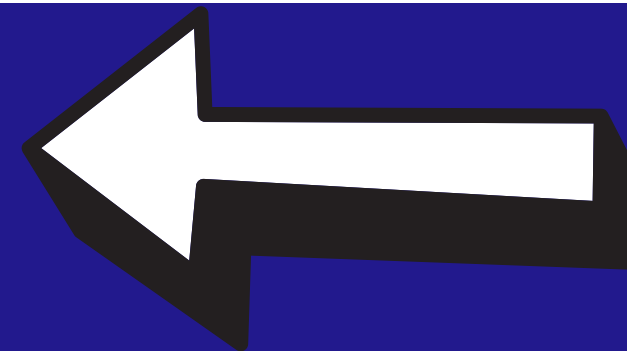


Personas que deseen integrar estas prácticas a su vida personal y/o profesional.



Instructores/as – Monitores – profesores – Terapeutas de otras prácticas contemplativas que tengan interés en complementar su quehacer profesional.

- *No necesitas experiencia.*
- *El único requisito es que seas mayor de edad.*



IMPORTANT!

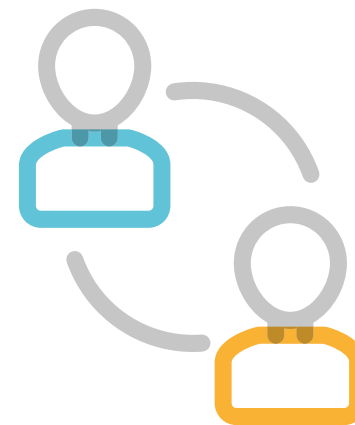
AL TERMINAR CON ÉXITO OBTIENES



Certificado de Monitor/a de Mindfulness.



Un espacio online.

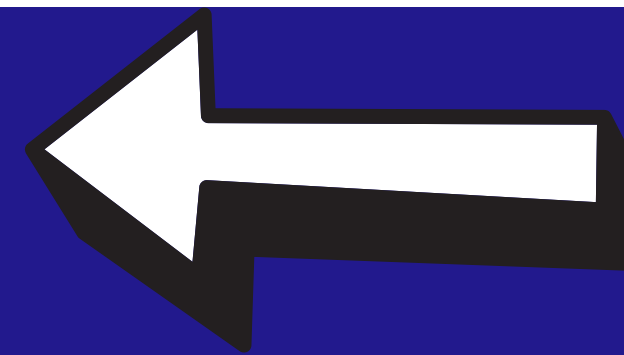


Patrocinio y uso de nuestras redes sociales, para publicitar tus prácticas y/o sesiones.



Membresía, con la que podrás obtener descuentos en cursos, formaciones, talleres, etc.

- *Asesoría personalizada por 3 meses.*
- *La posibilidad de continuar estudios: Instructorado de mindfulness.*



IMPORTANT!

VALORES Y DESCUENTOS ASOCIADOS A LA CRISIS SANITARIA ACTUAL

VALOR SIN DESCUENTO

- ARANCEL: \$500.000.-



VALOR CON DESCUENTO

- ARANCEL: \$250.000.-



¿CÓMO PUEDES PAGAR?

- Mediante transferencia bancaria.
- Arancel total en 1 cuota: Obtienes un 10% extra en el valor rebajado.
- Programa regular: En 4 cuotas, la primera antes de iniciar el curso.



Elige el tiempo de tu formación



FORMACIÓN REGULAR

Formación desarrollada en 4 meses.



FORMACIÓN INTENSIVA

Puedes concentrar todo el contenido de la formación en 21 días.

PROCESO PARA TU MATRÍCULA

1.- Compra en línea

<https://centrodibi.com/cursos/monitor-mindfulness/>

2.- Si tienes dudas, escríbenos o llámanos.
Te ayudaremos en el proceso.

e-mail: hola@centrodibi.com

Celular: +56 9 49332446

3.- Comienza a disfrutar tu formación.

Te daremos la bienvenida, con un tour del funcionamiento de la plataforma y resolveremos tus dudas.





ALEJANDRO TORRES RETAMAL

Formador de Instructores/as de Yoga y Mindfulness.
Director Centro DIBI, Escuela de Yoga y Mindfulness

- Trabajador Social, dipl. Salud Pública y Metodologías participativas.
- Máster en coaching, gestión emocional y Mindfulness.
- Más de 15 años de experiencia en prácticas de Yoga y Mindfulness.
- Maestro en la Asociación de Instructores/as de Yoga de Latinoamérica.
- Miembro de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión.
- En el año 2018, recibió el patrocinio de la embajada de India en Chile.
- Cuenta con artículos publicados en revistas nacionales e internacionales: MINDALIA, Yogaenred y Yogastyle.
- En el año 2020, organizó el Congreso Online Internacional Unid@s por el Bienestar, a fin de colaborar con las personas en tiempos de crisis por la pandemia (Covid -19). Donde participaron 10 países y se realizaron más de 20 ponencias. Puedes verlo en nuestro canal de Youtube: Centro Dibi.
- En el año 2021, contribuyó a la actividad "Take a Yoga Break" de la cátedra Managing Business Compliance dictada en la Universidad de Nottingham en Reino Unido.

Ha visitado diferentes países, entre ellos: India, China y algunos de Europa.

En India, viajó por ciudades del norte, centro y sur del país, a fin de conocer la tierra donde nace el Yoga y sus distintas expresiones. Estuvo en 3 de las 4 ciudades más sagradas del Budismo, tradición base del Mindfulness.

En su visita a China, logró visualizar la importancia del movimiento y en Europa conoció de manera práctica el Mindfulness.

Conoce más de Él en el siguiente Link: www.centrodibi.com
En caso de alguna inquietud le puedes escribir a alejandro.torres@centrodibi.com



PAMELA BECERRA ANDANA

Consultora en Salud Mental
Psicóloga e Instructora de Yoga.

- Más de 8 años de experiencia profesional.
- Posee postítulo en discapacidad intelectual e integración escolar.
- Especializada en mindfulness.
- Ha sido co-ejecutora en más de 10 formaciones presenciales de Yoga desarrolladas en diferentes ciudades de Chile y en formación online de Mindfulness.

En el año 2020, organizó y fue ponente del Congreso Online Internacional Unid@s por el Bienestar, a fin de colaborar con las personas en tiempos de crisis sanitaria. Participaron 10 países y se realizaron más de 20 ponencias.

Viajó al norte, centro y sur de India para conocer la tierra donde nace el Yoga y sus distintas expresiones, donde visitó la cuna de esta práctica y 3 de las 4 ciudades más sagradas del Budismo, tradición base del Mindfulness.

Visitó China donde logró visualizar la importancia del movimiento.

Conoce más de ella en el siguiente Link: www.centrodibi.com

En caso de alguna inquietud le puedes escribir a pamela.becerra@centrodibi.com