



Formación Instructor/a de Mindfulness

DIBI - Disfruta del Bienestar

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com

¿Quiénes Somos?



Nuestra Misión

Diseñar y facilitar experiencias transformadoras que impulsen el bienestar integral en personas y organizaciones, ayudándolas a disfrutar del presente con presencia.



Nuestro Enfoque

Disfrutar del bienestar, hacerlo consciente, cotidiano y sostenible.



Este entrenamiento te espera para...

profundizar en tu práctica y formarte con bases sólidas para guiar a otros con presencia, foco y claridad.

¿ Por qué formarte con nosotros?



1) Formación Integral y Aplicada:

Aprendizaje vivencial; Teoría y práctica se unen.

2) Profesores:

Más de 18 años de experiencia en Yoga, Mindfulness y bienestar integral.

3) Evidencia y Enfoque Humano:

Integra neurociencia y psicología, con una mirada humana, respetuosa y ética.

4) Sentido y Proyección:

Aprenderás a servir, acompañar y aportar bienestar real en diversos contextos



Lo que aprenderás...



**Módulo 1: Fundamentos de
Mindfulness y Desarrollo
Personal**

Módulo 2: Programa MBSR

**Semana 3: Cambia tu relación
con el estrés**

**Semana 4: Ciencia
Contemplativa: Evidencia**



Lo que aprederás...

Módulo 5: Tradición de Mindfulness: Sus bases

Módulo 6: De la Práctica al Hábito

Módulo 7: Método de enseñanza: De la práctica a la Guía



¿Para quién es ?

Personas sin experiencia en mindfulness

Diseñado para quienes desean iniciarse desde cero, cultivando una práctica personal gradual y con fundamentos claros, mientras desarrollan las bases para guiar a otros con seguridad y presencia.

Personas con experiencia en mindfulness

Diseñado para quienes desean profundizar su práctica, integrar fundamentos teóricos y fortalecer las habilidades necesarias para guiar a otros con mayor claridad, ética y presencia.



Características



300 Horas Pedagógicas

Divididas en clases sincrónicas y asincrónicas (teoría y práctica) y práctica personal.



Tutorías Personalizadas

Acompañamiento constante durante el proceso



6 Meses de Seminarios Intensivos

Espacios de profundización teórico-práctica en formato concentrado.



Material Digital

Acceso a materiales complementarios para el aprendizaje continuo



Prácticas semanales

Encuentros guiados para profundizar la experiencia y afianzar lo aprendido.

Nuestra Metodología de Aprendizaje



Acción

Práctica constante y vivencial

Reflexión

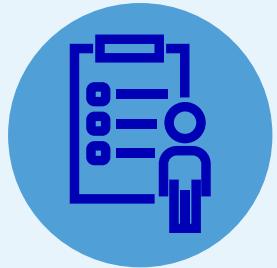
Comprensión emocional
y conciencia del proceso.

Acción

Aplicación en la vida personal
y profesional.

Cada sesión responde al por qué, para qué, cómo y cuándo de cada técnica.

Requisitos de Aprobación



Cumplimiento de Autorregistros

Herramienta de observación y reflexión, la cual favorecerá la toma de conciencia, el seguimiento del proceso personal y la integración de la práctica en la vida cotidiana.



Test

Comprensión aplicada de los contenidos abordados.



Autoevaluación

Reflexión honesta sobre tu proceso personal y formativo.



Práctica

Integración real de contenidos con acompañamiento docente.

Equipo Formador



Alejandro Torres Retamal

Formador de Formadores/as - Especialista en bienestar Personal y Organizacional.

Más de 18 años acompañando procesos formativos desde una mirada integradora, humana y consciente.



Pamela Becerra Andana

Psicóloga, Magister en Terapias de Tercera Generación e Instructora de Yoga

Integra ciencia, conciencia y espiritualidad encarnada en procesos de bienestar integral.



Al finalizar recibirás



- ✓ Certificado de Instructor en Mindfulness (300 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.

Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$750.000.-



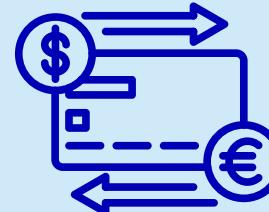
Valor Matrícula

\$50.000 (Para optar a la gratuidad, reserva tu cupo cancelando la primera cuota hasta 30 días antes del inicio de la formación).



Cuotas y Descuentos

1 Cuota 25 % Dcto.
3 Cuotas 10% Dcto.
Hasta 12 Cuotas



Medios de Pago

Transferencia - Webpay
- Mercado Pago.



Datos de Transferencia

Nombre: Disfruta del Bienestar SPA
Rut: 77.511.438-k
Banco: Estado
Chequera electrónica: 52171871051
Mail: hola@centrodibi.com

Una inversión en tu bienestar y formación

Un sendero para fortalecer tu atención espera por tí...



Cupos limitados

Inscripciones abiertas hasta 10 días antes
del comienzo de la formación

 hola@centrodibi.com

 +56 9 7839 7105

 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com