

“ Amar las preguntas SEMINARIO DE INDAGACIÓN CONTEMPLATIVA

Formación Profesional Continuada

¿Qué aprenderás en este seminario?

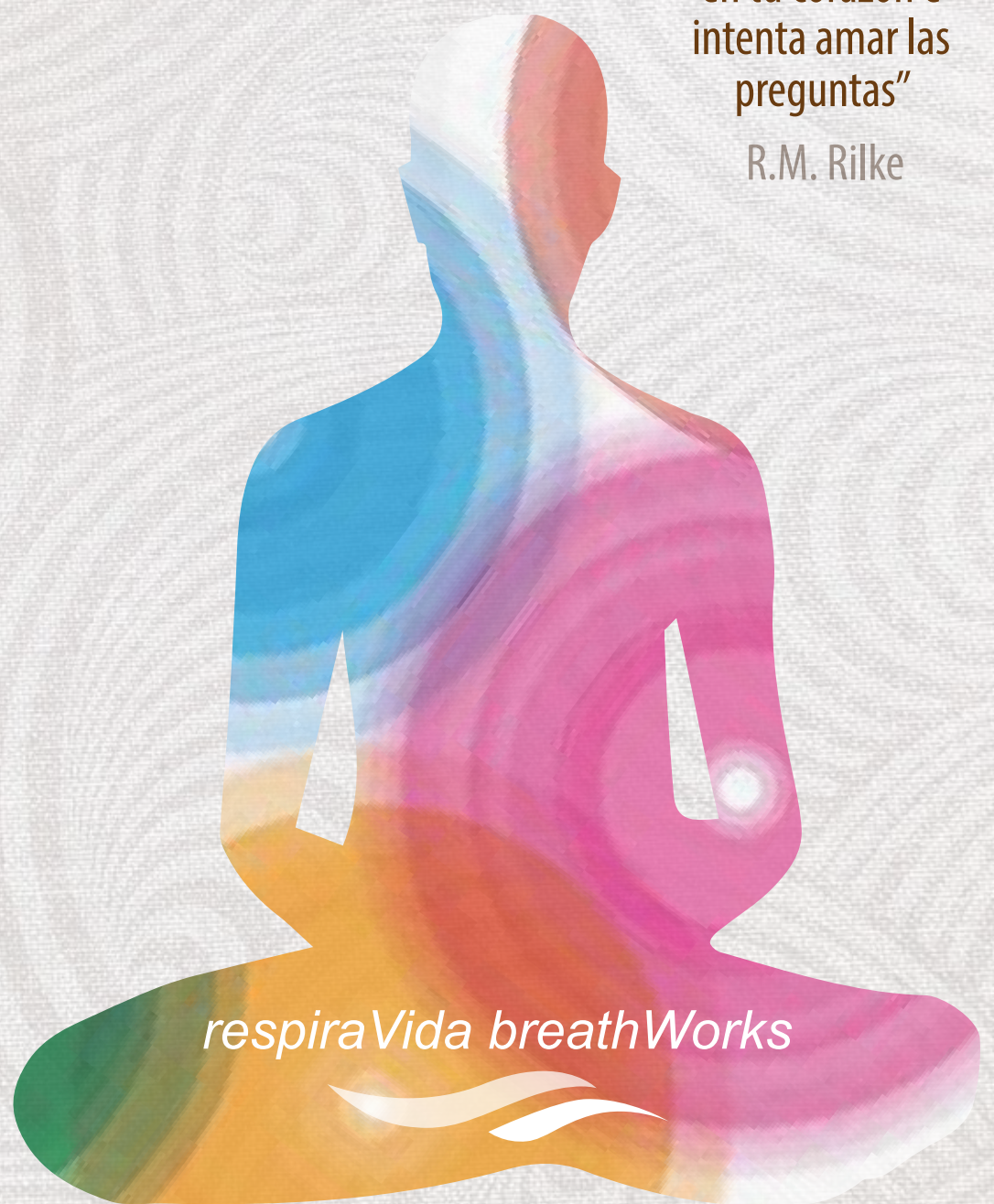
El modelo de indagación contemplativo utilizado en itinerario de formación MBPM de RespiraVida BreathWorks. La indagación es la práctica de hacer preguntas para **investigar o sacar a la luz la experiencia**. Es una herramienta de **aprendizaje empírico** que esta en el corazón de los programas de mindfulness y/o compasión. Es una práctica que promueve una **percepción sabia profunda**; es difícil de aprender pero sin duda es vital para aquellos que deseen facilitar grupoS.

Equipo docente: Silamani Guirao y Dharmakirti Zuázquita formadores senior de RespiraVida BreathWorks (MBPM teacher trainers), con décadas de experiencia en la docencia de mindfulness y compasión. Formados en supervisión e indagación con BreathWorks Uk y el Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universidad de Bangor, Gales. Con el apoyo docente de Medhavin Velasco y Adriana Mauleón teacher trainers de RespiraVida México.



“Ten paciencia con todo aquello que no se ha resuelto en tu corazón e intenta amar las preguntas”

R.M. Rilke



¿Qué haremos en este seminario de indagación?

En este curso revisaremos los principios, la intención y las prácticas de la indagación consciente y amable. Exploraremos este proceso a través de su aplicación a la experiencia directa surgida de las prácticas contemplativas. Durante cada sesión alternaremos elementos, teóricos, didácticos y experienciales, examinaremos el uso de la indagación tanto nivel personal como grupal

La metodología de aprendizaje:

Será de carácter experiencial. Se alternarán practicas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños.

Quién se puede inscribir: Este curso está abierto a estudiantes y/o profesores de mindfulness y/o compasión o aquellos interesados que tengan experiencia previa en meditación (profesores yoga, etc).

Fecha y horarios:

1ra. sesión PRESENCIAL, 2 de noviembre, de 9 a 14hs en YOGA ESPACIO
2da. y 3ra. sesión ONLINE 16 y 23 de noviembre de 12:30 a 14:30hs

Precio de esta Formación Profesional Continuada:

Precio general: \$3,300 mx.

Precio especial pago temprano antes 10 octubre 2023: \$2,900 mx.

Precio general estudiante y profesores RespiraVida y Yoga Espacio: \$2,750 mx

Precio especial pago temprano antes 10 octubre 2023: \$2,350 mx.



“La indagación es un proceso de investigación mutua en el cual el participante es percibido como un experto en el area de su propio experiencia y el profesor ofrece un servicio para facilitar esa exploración”

¿Cuáles son los objetivos de aprendizaje de este seminario?

- Adquirir habilidades y confianza en la aplicación de la indagación a través de la experiencia directa y feedback.
- Ser capaz de utilizar la indagación como método y práctica corporeizada.
- Saber cómo aplicar marcos teóricos y psicoeducativos para la llevar a cabo indagación.
- Ser capaz de diferenciar entre la indagación aplicada a las prácticas de meditación, la práctica en la vida cotidiana.
- Explorar cómo la práctica personal de la mindfulness y/o compasión estimula la investigación y mejora integración corporeizada.

YOGA ESPACIO



Av Miguel Ángel de Quevedo
969, El Rosedal, 04330 Ciudad
de México, CDMX

Más información: info@respiravida.mx